தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு

விலை: ரூ. 20
ஜூன், 2025

மலர்: 27
இதழ் : 02

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும்
ஊராட்சித்துறை

தெற்றம்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கான மாத இதழ்

தைரியமும் நேர்மையுமே முன்னேற்றும் ஆயுதம்

சிறுமலர் குழு

உலகையே திரும்பிப் பார்க்கவைத்த முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம்

வலைத் தளத்திலும் சாதிக்கும் மீனவப் பொண்ணு
–நேர்காணல்

"நம்பிக்கை என்னும் பிடியில்
நீங்கள் இருக்கும் வரை
வெற்றி எனும் கதவு
உங்களுக்காக திறந்தே இருக்கும்"

" பிள்ளைங்களை ஸ்கூல் அனுப்பிட்டு வீட்டு வேலை செய்த பிறகு,
மத்தியானம் சும்மா இருக்குற நேரத்துல என்ன செய்யலாம்னு
யோசிச்சப்ப செயற்கை ஆபரண பொருட்கள் தயாரிப்பதற்கான
திறன் வளர்ப்பு பயிற்சி எடுத்துக்கிட்டு, பொருள் உற்பத்தி செய்றதன்
மூலமாக எங்களோட வருமானத்த பெருக்கியுள்ளோம்."

உதயநிதி ஸ்டாலின்
தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர்

தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009.

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவைச் சார்ந்த சகோதரிகள் அனைவருக்கும் அன்பான வணக்கம்!

கடந்த மாதம் நான் புதுக்கோட்டை மாவட்டத்திற்கு 2 நாள் சுற்றுப்பயணமாக அரசு மற்றும் கழக நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வதற்காகச் சென்றிருந்தேன். நான் எப்போது எந்த மாவட்டத்திற்கு ஆய்வுக்காக சென்றாலும் அங்கே நிச்சயம் மகளிர் சுய உதவிக் குழு சகோதரிகளை சந்தித்துப் பேசுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறேன் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்திலும் அப்படித்தான், நத்தம்பண்ணையில் நம் சகோதரிகளைச் சந்தித்து அவர்களுடன் கலந்துரையாடினேன். மன நிறைவான சந்திப்பாக அமைந்திருந்தது. சகோதரிகள் அவர்களுடைய குழு செயல்பாடுகளையும் அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொண்டார்கள். 'வடுகச்சி அம்மன் மகளிர் சுய உதவிக் குழு'–வின் சகோதரி ஒருவர் கூறும்போது, கடனுதவி மூலம் அவர்கள் தையல் தொழில் செய்து வருவது பற்றியும், பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு சீருடைகள் தைத்து மாதம் ரூ 6 ஆயிரம் வரை சம்பாதிப்பதாகவும் தெரிவித்தார்.

சரியாக கடன் தொகையை திருப்பிச் செலுத்தியவுடனேயே மீண்டும் அதிகளவில் கடனுதவி அவர்களைத் தேடிவருவதாக 'ஸ்ரீவானவில் குழு' சகோதரிகள் தெரிவித்தனர். பல்வேறு குழுச் சகோதரிகளுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது, விடியல் பயணத் திட்டத்தின் மூலம் தங்களால் பேருந்துகளில் கட்டணமில்லாமல் பயணம் செய்ய முடிகிறது – அதேபோல் குழுக்கள் தயாரிக்கும் பொருட்களையும் கட்டணமின்றி பேருந்துகளில் எடுத்துச் செல்லும் வகையில் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் என்று கோரிக்கை வைத்தார்கள். பொருள் எடுத்துச் செல்ல ஏதுவாக குழு அடையாள அட்டையைப் பேருந்து கட்டண விலக்கிற்காகப் பயன்படுத்துவது தொடர்பான நடவடிக்கைகள் குறித்து அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தினோம். அதைக்கேட்ட அவர்களுக்கு பெருமகிழ்ச்சி. நாமும் மகிழ்ந்தோம்.

"கிராமத்தில் வந்து எங்களை சந்தித்துப் பேசுவீர்கள் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவே இல்லை" என்று சகோதரிகள் சொன்னார்கள். திராவிட மாடல் என்றால் – நகரத்தில் உள்ள வசதிகள், வளர்ச்சிகள் கிராம அளவிலும் ஏற்பட வேண்டும் என்பது தானே! பெருநகரம், நகரம், கிராமம் என்று தமிழ்நாட்டின் எல்லாப் பகுதிகளும் சீரான வளர்ச்சி பெற வேண்டும் என்பது தான் நமது நோக்கம். இந்த நிகழ்ச்சியில் 4 சுய உதவிக்குழுவினர்க்கு மொத்தம் ரூ 36 லட்சத்திற்கான வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கினோம். மேலும், புதுக்கோட்டை மாவட்டம் குளத்தூர் ஊராட்சி கல்லுக்குமியல்பட்டியில் கலைஞர் கனவு இல்லத் திட்டத்தில் கட்டப்பட்ட 4 திருநங்கைகளின் வீடுகளைத் திறந்து வைத்தோம்.

அதேபோல், திருநங்கைகள் சுய உதவிக்குழுவைச் சேர்ந்த 2 பேருக்கு தலா ரூ.30 ஆயிரத்திற்கான, நலிவுற்றோருக்கான தனிநபர் கடனுதவி காசோலைகளையும் வழங்கினோம். கலைஞர் உரிமைத் திட்டம் பற்றியும் சகோதரிகள் பேசினார்கள். இம்மாத இறுதியில், இத்திட்டத்தின்கீழ் விண்ணப்பிக்க மீண்டும் வாய்ப்பளிக்கப்படும் என்று நமது மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்கள் அறிவித்துள்ளதை எடுத்துக் கூறினேன். அதற்கான விதிமுறைகளும் தளர்த்தப்படவிருக்கிறது எனவே கூடுதல் மகளிர் இத்திட்டத்தில் பயன் பெற முடியும் என்று நாம் கூறியதும் அவர்களுடைய முகத்தில் உற்சாகத்தைக் காண முடிந்தது.

சமுதாயத்தில் சரிபாதி எண்ணிக்கையில் இருக்கும் மகளிர் பொருளாதாரத்தில் மேம்பாடு அடைவது, நாட்டின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சிக்கான அடித்தளம். பெண்களின் கல்வி மற்றும் பொருளாதார வளர்ச்சி மட்டுமல்ல, சமூக விடுதலையும் மிக முக்கியமானது என்பது தான் திராவிட இயக்கத்தின் கொள்கை. அந்த வழியில் தான், நமது மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களின் தலைமையிலான திராவிட மாடல் அரசு, மகளிர் முன்னேற்றத்திற்காகவே பலத் திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது.

நம் திராவிட மாடல் அரசின் திட்டங்களை எல்லாம் நீங்கள் உரிய முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். திட்டங்களைப் பற்றிய உங்களுடைய கருத்துகளை அடுத்தடுத்த சந்திப்புகளில் உங்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப திட்டங்கள் மேலும் கூர்மைப்படுத்தப்படும் என்பதை உங்களின் சகோதரனாக தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாழ்த்துகளோடு,
உங்கள் சகோதரன்.

உலகைத் திரும்பிப் பார்க்கவைத்த திட்டம்

தமிழ்நாட்டில் உள்ள பல்வேறு திட்டங்களில் உலக நாடுகளையே திரும்பிப் பார்க்க வைத்த ஒரு திட்டம் என்றால் அது முதலமைச்சரின் காலை உணவுத் திட்டம் என்று கூறுவதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை.

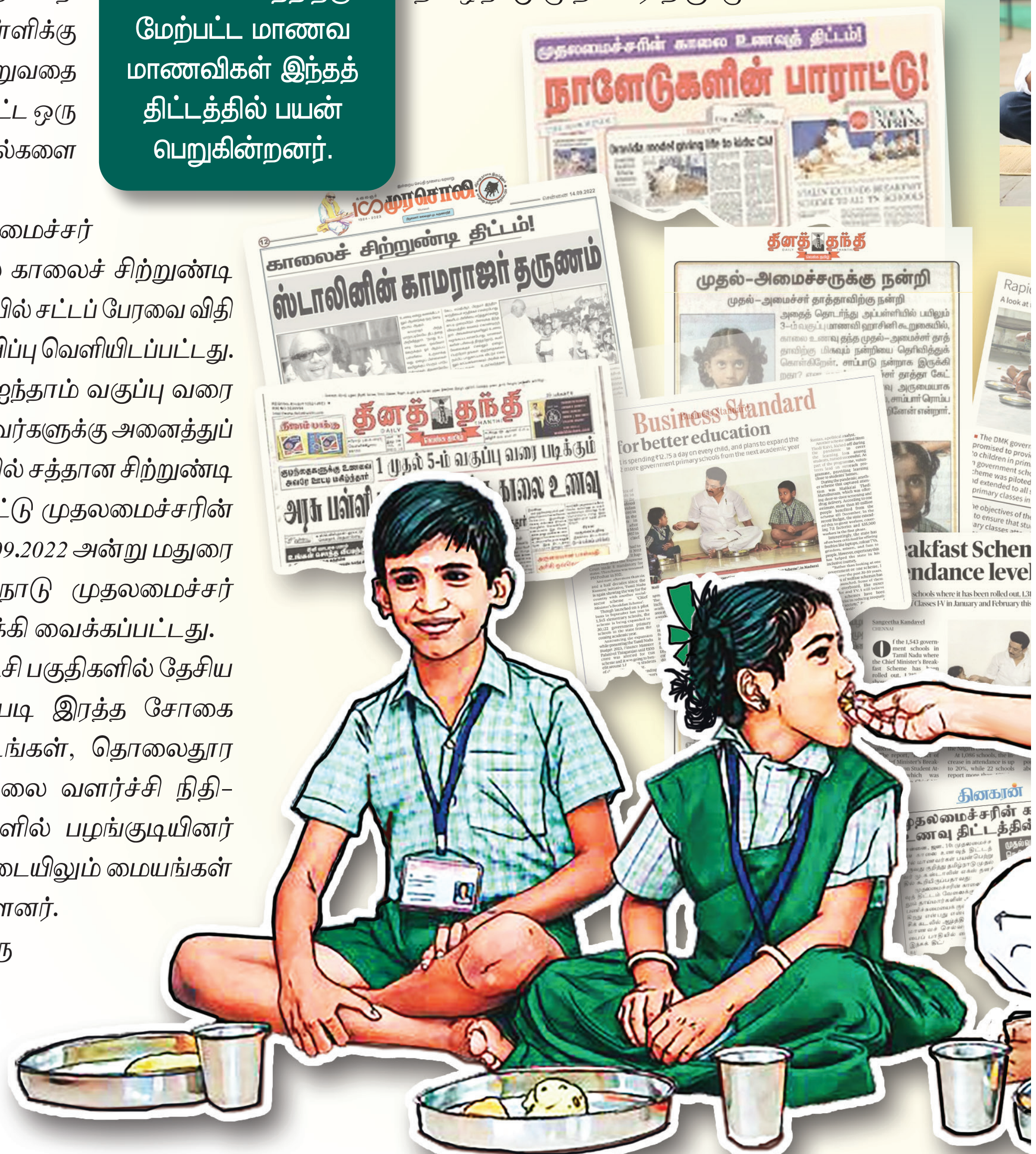
முன்னாள் முதலமைச்சர் காமராஜர் காலத்தில் மதிய உணவுத் திட்டம் கொண்டுவரப்பட்டது. மக்களிடையே பெரும் வெற்றி பெற்ற ஒரு திட்டமாக மாறியது. அதைப் போல இந்த காலை உணவுத் திட்டமும் மிகச்சிறப்பான ஒரு திட்டமாக இருந்து வருகிறது. அரசு பள்ளிகளில் பயிலும் குழந்தைகள் காலை உணவுத் திட்டத்தின் காரணமாகவே, காலதாமதமின்றி சரியான நேரத்திற்கு ஆர்வத்துடன் பள்ளிக்கு வருகின்றனர் எனப் பெற்றோர்கள் கூறுவதை நம்மால் பார்க்க முடிகிறது. இப்படிப்பட்ட ஒரு மகத்தான திட்டத்தின் விரிவான தகவல்களை இப்போது பார்க்கலாம்

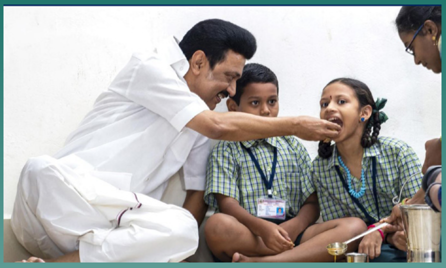
மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் திரு. மு. க. ஸ்டாலின் அவர்களால் காலைச் சிற்றுண்டி வழங்குதல் தொடர்பாக சட்டப் பேரவையில் சட்டப் பேரவை விதி எண்,110ன் கீழ் 07.05.2022 அன்று அறிவிப்பு வெளியிடப்பட்டது. அதன்படி ஒன்றாம் வகுப்பு முதல் ஐந்தாம் வகுப்பு வரை பயிலக் கூடிய தொடக்கப்பள்ளி மாணவர்களுக்கு அனைத்துப் பள்ளி நாட்களிலும் காலை வேளையில் சத்தான சிற்றுண்டி வழங்கப்படும் என்று அறிவிக்கப்பட்டு முதலமைச்சரின் காலை உணவு வழங்கும் திட்டம் 15.09.2022 அன்று மதுரை மாவட்டத்தில் மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர் அவர்களால் வெற்றிகரமாகத் துவக்கி வைக்கப்பட்டது. முதல்கட்டமாக மாநகராட்சி, நகராட்சி பகுதிகளில் தேசிய குடும்ப சுகாதார கணக்கெடுப்பு படி இரத்த சோகை அதிகமாகக் காணப்பட்ட மாவட்டங்கள், தொலைதூர கிராமப் பகுதிகளில் மாநில சமநிலை வளர்ச்சி நிதி-தரவுகளின் படியும் மலைப்பகுதிகளில் பழங்குடியினர் அதிகம் வசிக்கும் பகுதியின் அடிப்படையிலும் மையங்கள் பயனாளிகள் தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளனர்.
அதன்படி 1545 பள்ளிகளில் உள்ள ஒரு லட்சத்து 14 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட தொடக்கப்பள்ளி மாணவ மாணவிகள் இந்தத் திட்டத்தில் பயன் பெறுகின்றனர். மேலும் இத்திட்டத்தை செயல்படுத்த ரூ.33.56 கோடி நிதி ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டது.

இந்தத் திட்டத்திற்கு பல்வேறு பகுதிகளிலும் கிடைத்த நல்ல வரவேற்பைத் தொடர்ந்து, 2024ஆம் ஆண்டு காமராஜர் பிறந்த நாளான ஜூலை 15ஆம் தேதி விரிவாக்கம் செய்யப்பட்டது. இதனை ஒட்டி திருவள்ளூர் மாவட்டம் கடம்பத்தூர் ஒன்றியம், கீழச்சேரி கிராமத்தில் உள்ள புனித அன்னாள் அரசு உதவி பெறும் தொடக்கப் பள்ளியில் காலை உணவுத் திட்டத்தின் விரிவாக்கமாக மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதல்வர் திரு. மு.க.ஸ்டாலின்

காலை உணவுத் திட்டம்

1545 பள்ளிகளில் உள்ள **1.14** லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவ மாணவிகள் இந்தத் திட்டத்தில் பயன் பெறுகின்றனர்.





ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு உணவு வகை

நாள்	வகை	உணவுப் பட்டியல்
திங்கள்	உப்புமா வகைகள்	ரவா உப்புமா, சேமியா உப்புமா, அரிசி உப்புமா, கோதுமை உப்புமா – தொட்டுக்கொள்ள காய்கறி சாம்பார்.
செவ்வாய்	கிச்சடி வகைகள்	ரவா காய்கறி கிச்சடி, சேமியா காய்கறி கிச்சடி, சோள காய்கறி கிச்சடி, கோதுமை காய்கறி கிச்சடி
புதன்	பொங்கல் வகைகள்	ரவா பொங்கல், வெண்பொங்கல்– அருமையான காய்கறி சாம்பார்
வியாழன்	உப்புமா வகைகள்	உப்புமா வகைகள் – சேமியா உப்புமா எல்லா காய்கறியும் கலந்த சாம்பார்
வெள்ளி	இனிப்பு வகைகள்	ஒரு கிச்சடி, சாம்பாருடன் ஒவ்வொரு வாரமும் ஓர் இனிப்பு

தொடங்கிவைத்தார். திட்டத்தை தொடங்கி வைத்த பின்னர் பள்ளி மாணவ, மாணவிகளுடன் அமர்ந்து உணவருந்தினார்.

உள்ளூர் தானியம் முக்கியம்

ஒவ்வொரு பயனாளிக்கும் ஒரு நாளைக்கு வழங்கப்படும் மூலப்பொருட்களின் அளவு 50 கிராம் ஆகும். ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது இரண்டு நாட்களுக்காவது உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய சிறுதானியங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட காலை உணவு வழங்கலாம். காலைச் சிற்றுண்டி வழங்குவதால் ஒரு குழந்தைக்கு 293.40 கி.கலோரி ஆற்றல், புரதம் 9.85 கிராம், கொழுப்பு 5.91 கிராம், இரும்பு சத்து 20.41 மி.கிராம் மற்றும் சுண்ணாம்பு சத்து 1.64 மி.கிராம் கூடுதலாக கிடைப்பது உறுதி செய்யப்படுகிறது.

சுய உதவிக்குழுக்கள்

இந்த ஆரோக்கியமான, தரமான காலை உணவு சுய உதவிக் குழு மகளிரால் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஊராட்சி அளவிலான சிறப்புக் குழுவால் அடையாளம் காணப்பட்ட சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்களுக்கு, காலை உணவை சமைப்பதற்கு சமையல் கலை நிபுணர்களால் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. தமிழ்நாட்டில் இன்னும் எத்தனை எத்தனை திட்டங்கள் வந்தாலும் இந்த காலை உணவுத் திட்டம் வரலாற்றில் நிச்சயம் இடம் பிடிக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. இந்த காலை உணவுத் திட்டத்தைப் பார்த்து மற்ற மாநிலங்களும் தங்களது மாநிலங்களில் இந்தத் திட்டத்தை செயல்படுத்த ஒரு முன்னெடுப்பை எடுத்துள்ளனர் என்பது தமிழ்நாட்டின் மிகப்பெரிய சாதனையாகும்.

ஏழை எளிய குழந்தைகள் வயிறார உணவு உண்பது மட்டுமின்றி ஆரோக்கியமான உணவை அவர்கள் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பது இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தனியார் பள்ளிக்கு நிகராக அரசு பள்ளிகள் வளர்ந்து வரும் இந்தக் காலகட்டத்தில் இத்தகைய ஆரோக்கியமான உணவு காலை உணவாகக் கிடைப்பது மக்களிடையே மிகுந்த மகிழ்ச்சியை அளித்துள்ளது. **–புவனேஸ்வரி தீபன்**

உரிமைகளுக்காக உயிர்நீத்த தில்லையாடி வள்ளியம்மை

வரலாற்றில் என்றுமே பெண்களுக்கான பக்கங்கள் குறைத்தே ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. மறைக்கப்பட்ட (அ) முழுமையாக சொல்லப்படாத பலரின் வரலாற்றை உரக்கச் சொல்வோம்!

பிரிட்டீஷார் இந்தியாவைப் போலவே உலகின் பல நாடுகளையும் பிடித்துவைத்துக்கொண்டு ஆண்டு வந்தனர். தங்களின் உரிமைக்காக உலகம் முழுவதிலும் மக்கள் பலரும் போராடினார்கள். அப்படி தென்னாப்பிரிக்காவில் இருந்து அந்த நாட்டின் விடுதலைக்குப் போராடியவர் தான் தில்லையாடி வள்ளியம்மை. இவர் 1898ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி 22ஆம் தேதி தென்னாப்பிரிக்காவின் ஜோகன்னஸ்பர்க் நகரில் பிறந்தவர்.

இளம் வயதிலேயே மகாத்மா காந்தியுடன் இணைந்து அறப் போராட்டங்களில் பங்கேற்று, தென்னாப்பிரிக்காவில் நிலவிய இனவெறிக்கு எதிராக துணிவுடன் நின்றார். இவரது தியாகமும் அர்ப்பணிப்பும் தனக்கு விடுதலை உணர்வை தந்ததாக காந்தியடிகள் பாராட்டியுள்ளார்.

குடும்பம்

தில்லையாடி வள்ளியம்மையின் பெற்றோர் முனுசாமி முதலியாரும், மங்களத்தம்மாளும் ஆவர். இவர்கள் தமிழ்நாட்டின் மயிலாடுதுறை மாவட்டத்தில் உள்ள தில்லையாடி என்னும் கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். தந்தை முனுசாமி ஒரு வியாபாரியாகவும், இனிப்பு விற்கும் கடை உரிமையாளராகவும் இருந்தார். தாயார் மங்களத்தின் ஊரான தில்லையாடியின் பெயரால் இவர் "தில்லையாடி வள்ளியம்மை" என்று அழைக்கப்படுகிறார். இவர் இந்தியாவிற்கு வரவில்லை என்றாலும், இந்தியர்களின் உரிமைகளுக்காகத் தனது வாழ்வையே அர்ப்பணித்தார்.

தென்னாப்பிரிக்காவில்..

தென்னாப்பிரிக்காவில் 19ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் வேலைக்காக இந்தியர்கள் அதிகமாக குடியமர்த்தப்பட்டனர். ஆங்கிலேயர்களின் காலனி ஆட்சியின் கீழ், அம்மக்கள் கடுமையான இனவெறி பாகுபாடுகளைச் சந்தித்தனர்.

1912ஆம் ஆண்டு தென்னாப்பிரிக்க உச்சநீதிமன்றம், கிறித்துவ மதச் சட்டப்படி நடைபெறாத திருமணங்கள் செல்லாதவை என்று தீர்ப்பளித்தது. இது இந்தியப் பெண்களையும் அவர்களது குழந்தைகளையும் பெரிதும் பாதித்தது. மேலும், இந்தியர்களுக்கு கடுமையான வரிகள் விதிக்கப்பட்டன, இது அவர்களின் வாழ்நிலையை இன்னும் சிரமமானதாக மாற்றியது.

அறவழிப் போராட்டம்

இந்தியர்களுக்கு எதிரான கொடுமைகள் நிகழும்போது தென்னாப்பிரிக்காவில் வழக்கறிஞராகப் பணியாற்றினார் காந்தியடிகள். இந்த அநீதிகளை எதிர்த்து அறவழிப் போராட்டங்களைத் தொடங்கினார். வள்ளியம்மை, தனது 15 வயதில் காந்தியடிகளின் சத்தியாகிரக இயக்கத்தில் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார்.

காந்தியடிகள் முதலில் பெண்களைப் போராட்டங்களில் ஈடுபடுத்த தயங்கினாலும், இந்தச் சட்டங்கள் பெண்களை நேரடியாக பாதித்ததால், பெண்களையும் போராட்டத்தில் இணைத்தார். வள்ளியம்மையின் தாயார் மங்களமும், காந்தியடிகளின் மனைவி கஸ்தூரிபாயும் இப்போராட்டத்தில் பங்கேற்றனர்.

1913ஆம் ஆண்டு, ஜோகன்னஸ்பர்க்கில் தொடங்கிய பெண்களின் சத்தியாகிரக ஊர்வலத்தில் வள்ளியம்மை முதல் வரிசையில் நின்றார்.

இந்த ஊர்வலம் நியூகாசில், டர்பன் போன்ற நகரங்களைத் தாண்டி சுரங்கத் தொழிலாளர்களை வேலைநிறுத்தம் செய்யத் தூண்டியது. டிரான்ஸ்வால் எல்லைத் தடையை மீறி நுழைய முயன்றபோது, வள்ளியம்மை உட்பட அனைவரும் கைது செய்யப்பட்டனர்.

சிறை வாழ்க்கையும் மரணமும்

வள்ளியம்மைக்கு மூன்று மாத கடுங்காவல் தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. சிறையின் சுகாதாரமற்ற சூழலும், கடுமையான வேலையும் அவரது உடல்நலனை பாதித்தன. சிறை அறையில் அவருக்கு நிகழ்த்தப்பட்ட கொடுமைகள் மனதையும் சோர்வடையச் செய்தன. மருத்துவ வசதிகள் மறுக்கப்பட்டதால், நாளடைவில் அவரது உடல்நிலை மோசமடைந்தது.

இந்தியர்களுக்கு எதிராக தலைவரி என்ற வரி விதிக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த வரி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பின்னரே உடல்நிலை சரியில்லாத வள்ளியம்மை விடுதலையை ஏற்றார். சிறையில் பாதிக்கப்பட்ட உடல்நிலையால், விடுதலைக்குப் பின் அவரது நிலை கவலைக்கிடமானது.

காந்தியடிகள் அவரைப் பார்க்க வந்தபோது, "சிறைத் தண்டனைக்கு வருந்துகிறாயா?" என்று கேட்டார். அதற்கு வள்ளியம்மை, "இல்லை, மீண்டும் சிறை செல்லத் தயார்" என்று துணிவுடன் பதிலளித்துள்ளார். 1914 ஆம் ஆண்டு, தனது 16ஆவது பிறந்தநாளன்று, கடும் காய்ச்சலால் வள்ளியம்மை உயிரிழந்தார்.

1913 ஆம் ஆண்டு, ஜோகன்னஸ்பர்க்கில் தொடங்கிய பெண்களின் சத்தியாகிரக ஊர்வலத்தில் வள்ளியம்மை முதல் வரிசையில் நின்றார்.

காந்தியடிகளின் புகழாரம்

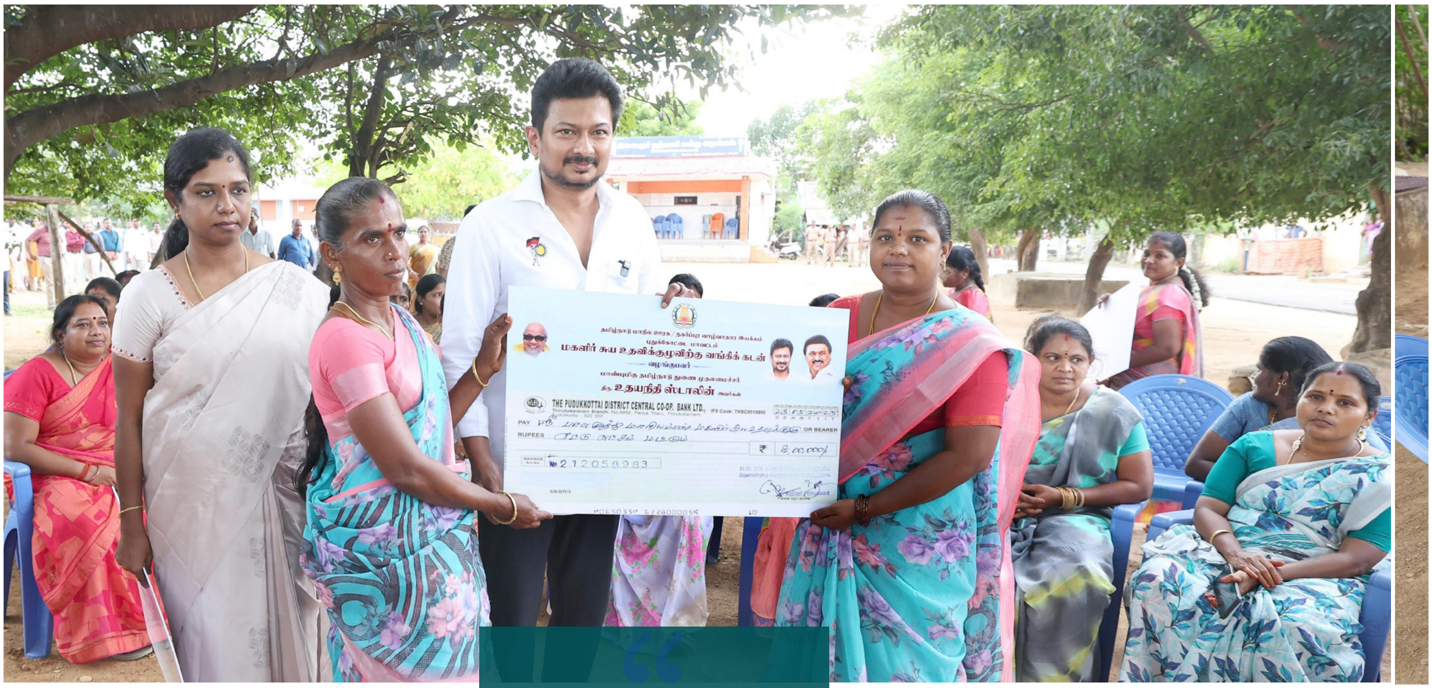
வள்ளியம்மையின் மறைவு காந்தியடிகளை ஆழமாகப் பாதித்தது. "இந்தியாவின் ஒரு புனித மகளை இழந்துவிட்டோம். ஏன், எதற்கு என்று கேட்காமல் கடமையைச் செய்தவர். மனோபலம், தன்மானம் மிக்கவர்" என்று காந்தியடிகள் இரங்கல் செய்தியில் குறிப்பிட்டார். மேலும், "பலன் ஏதும் கருதாமல் தென்னாப்பிரிக்காவில் தியாகம் செய்து வெற்றி கண்ட தில்லையாடி வள்ளியம்மைதான் எனக்கு முதன்முதலில் விடுதலை உணர்வை ஊட்டியவர்" என்று பாராட்டினார். "இந்தியன் ஒப்பீனியன்" இதழில், "நம்பிக்கையே அவரது ஆயுதம்" என்று காந்தியடிகள் எழுதினார். அவரது "தென்னாப்பிரிக்க சத்தியாகிரகம்" நூலில், வள்ளியம்மையின் பெயர் என்றும் நிலைத்து நிற்கும் என்று குறிப்பிட்டார்.

நினைவு மண்டபமும் புகழும்

வள்ளியம்மையின் தியாகத்தைப் போற்றும் வகையில், தமிழ்நாடு அரசு நாகப்பட்டினம் மாவட்டம், தில்லையாடியில் ஒரு நினைவு மண்டபம் அமைத்துள்ளது. 1915 ஆம் ஆண்டு மே 1 ஆம் தேதி, காந்தியடிகள் தனது மனைவி கஸ்தூரிபாயுடன் தில்லையாடிக்கு வந்து பொதுமக்களிடம் உரையாற்றிய இடத்தில் ஒரு நினைவுத் தூண் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மண்டபத்தில் வள்ளியம்மையின் சிலை உள்ளது, மேலும் ஒரு பொது நூலகமும் செயல்படுகிறது. 2008ஆம் ஆண்டு இந்திய அரசால் அவர் நினைவாக தபால் தலை வெளியிடப்பட்டது. மக்கள் விடுதலைக்காகவும் உரிமைக்காவும் உயிர்நீத்த வள்ளியம்மையின் தியாகம் இந்தியர்களால் என்றும் நினைவுகூறப்படும்.

–பாண்டியன்

36 லட்சம் கடனுதவி, 20 கனவு இல்லங்கள்: துணை முதலமைச்சர் நேரடி விசிட்!



மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் 24.05.2025 அன்று புதுக்கோட்டை மாவட்டம் குன்றாண்டார் கோவில் ஊராட்சி ஒன்றியம் குளத்தூர் ஊராட்சி கல்லுக்குமியல்பட்டியில் கலைஞர் கனவு இல்லத்திட்டத்தின் கீழ் 13 வீடுகள் கட்டப்பட்டுள்ளது. அதில், 4 திருநங்கைகளின் வீடுகளை திறந்து வைத்து பார்வையிட்டு, திருநங்கைகள் சுய உதவிக்குழுவைச் சேர்ந்த 2 திருநங்கைகளுக்கு தலா 30 ஆயிரம் ரூபாய்க்கான நலிவுற்றோருக்கான தனிநபர் கடனுதவி காசோலைகளையும் வழங்கினார். மேலும் 7 மகளிருக்கு வீட்டுமனை பட்டாவும் வழங்கினார். முன்னதாக மாண்புமிகு தமிழ்நாடு துணை முதலமைச்சர் அவர்கள் புதுக்கோட்டை மாவட்டம், புதுக்கோட்டை ஊராட்சி ஒன்றியம், 9ஏ நத்தம் பண்ணை ஊராட்சியில் மகளிர் சுய உதவிக் குழுவினருடன் குழுக்களின் செயல்பாடுகள், முன்னேற்றம் குறித்து கலந்துரையாடி அறிந்து கொண்டார். இந்நிகழ்ச்சியில் 4 சுய உதவிக்குழுவினருக்கு மொத்தம் ரூ.36 லட்சத்திற்கான வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கினார்.

4 சுய உதவிக் குழுவினருக்கு மொத்தம் ரூ.36 லட்சத்திற்கான வங்கிக் கடன் இணைப்புகளை வழங்கினார்

“எங்களுக்கான முகவரியைத் தந்ததற்கு தமிழ்நாடு அரசிற்கும், மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களுக்கும் நன்றி!”

வாசமல்லி திருநங்கைகள் குழுவின் உறுப்பினர்கள் இருவர் கலைஞர் கனவு இல்லம் திட்டத்தில் பயன்பெற்றுள்ளனர். அதில் ஒருவரான வாசுகி அவர்களை தொடர்பு கொண்டோம். அவர் பேசுகையில், "ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்கள் எங்களிடம் பேசுவார் என்று நாங்கள் நினைக்கவில்லை.

ஆனால், அவர் கையால் வீடே கிடைத்துள்ளது. வீடு என்பது எங்களின் 20 ஆண்டுகால கனவு. மற்றவருக்கு வாடகை தருவதற்கும் எங்களுக்கு தருவதற்கும்

நிறைய வேறுபாடு உண்டு. இரண்டாயிரம் மூவாயிரம் ரூபாய்க்கு வாடகைக்கு கிடைக்கும் வீடுகளை எங்களுக்கு ஏழாயிரம் ரூபாய்க்கு தருவார்கள். எங்கள் வேலை, அடையாளம் என்று நாங்கள் முன்னேற நிலையான முகவரி தேவைப்பட்டது.

இப்போது கிடைத்துள்ள வீடு, எங்களுக்கான வேலை வாய்ப்பைத் தேடிக்கொள்ள, உதவியாக இருக்கும். மேலும், இரண்டு திருநங்கைகளுக்கு கடனுதவி வழங்கி ஊக்கமளித்தார்.

அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்ட இந்தக் கடன்

உதவியைப் பார்த்த போது, 'நாங்களும் மென்மேலும் உழைத்து, கடனுதவிகள் பெற்று முன்னேற வேண்டும்' என்று சிந்தித்தேன்" என்று நம்பிக்கையாகப் பேசினார்.

எங்களுக்கான முகவரியைத் தந்ததற்கு தமிழ்நாடு அரசிற்கும், மாண்புமிகு துணை முதலமைச்சர் திரு. உதயநிதி ஸ்டாலின் அவர்களுக்கும் நன்றி!" என்று தனது மன மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்துக் கொண்டார்.

அவரைத் தொடர்ந்து, குழு உறுப்பினர் சுவேதா நம்மிடம் பேசுகையில், "மனுசன் வாழ வீடு முக்கியம். இதுநாள் வரை அப்படி ஒன்று இல்லாமல் நாங்கள் இருந்தோம். எங்கள் ஊரின் பிரதான பகுதியில் அரசே முன்வந்து எங்களுக்கு வீடு கொடுத்தது ஆச்சரியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறது.

திருநங்கைகள் யாரும் விருப்பப்பட்டு பாலியல் தொழிலோ, யாசகமோ எடுப்பதில்லை. எங்களுக்கான வேலை வாய்ப்போ, சுய தொழிலோ கிடைத்தால் பிறரைப் போன்று நாங்களும் சுய மரியாதையான வாழ்வை வாழ்வோம். சுய உதவிக் குழுவின் மூலம் எங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஆதரவும் ஊக்கமும் பெருந்துணையாக இருக்கிறது.

இந்நிகழ்ச்சிகளில், மாண்புமிகு இயற்கை வளங்கள் துறை அமைச்சர் திரு. எஸ்.ரகுபதி, மாண்புமிகு கூட்டுறவுத் துறை அமைச்சர் திரு. கே.ஆர்.பெரியகருப்பன், மாண்புமிகு பள்ளிக் கல்வித் துறை அமைச்சர் திரு. அன்பில் மகேஸ் பொய்யாமொழி, மாண்புமிகு பிற்படுத்தப்பட்டோர் நலத்துறை அமைச்சர் திரு. சிவ.வீ.மெய்யநாதன், நாடாளுமன்ற உறுப்பினர்கள் திரு. எம்.எம்.அப்துல்லா, செல்வி. எஸ்.ஜோதிமணி, சட்டமன்ற உறுப்பினர் மரு. வை.முத்துராஜா, தாட்கோ தலைவர் திரு. நா.இளையராஜா, சிறப்புத் திட்ட செயலாக்கத் துறை கூடுதல் தலைமைச் செயலாளர் திரு. பிரதீப் யாதவ், இ.ஆ.ப., கூடுதல் செயலாளர் திருமதி ஆர்.வி.ஷஜீவனா, இ.ஆ.ப., புதுக்கோட்டை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் திருமதி. மு.அருணா, இ.ஆ.ப., கூடுதல் ஆட்சியர் (வளர்ச்சி) திரு. அப்தாப் ரசூல், இ.ஆ.ப., மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் திரு. அ.கோ.ராஜராஜன் மற்றும் அரசு அலுவலர்கள் உடனிருந்தனர்.

இணை மானிய திட்டத்தால் கிடைத்த பொருளாதார வளர்ச்சி

நான் எட்டாம் வகுப்பு படித்துள்ளேன். தையல் தொழில் செய்து மாதம் ரூபாய் 8 ஆயிரம் வரை வருமானம் பெற்று வந்தேன்.

கடந்த 13 வருடங்களாக செம்பருத்தி மகளிர் குழுவில் உறுப்பினராக உள்ளேன். கொரோனா தொற்று ஏற்பட்ட காலகட்டத்தில் எனது குடும்பத்தை நடத்த சிரமமாக இருந்தது. அந்த சமயத்தில் தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்க திட்டத்தின் வழிகாட்டுதலில் செயல்படும் ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பில் இணைந்துள்ள மகளிர் சுய உதவிக் குழுவிலுள்ள தொழில் செய்யும் உறுப்பினர்களுக்கு கடன் தொகையாக ரூபாய் 50 ஆயிரம் வரை 3 சதவிகித வட்டியில் கடன் வழங்குவதை அறிந்து, எனக்கு கடன் கேட்டு ஊராட்சி அளவிலான கூட்டமைப்பு அலுவலகத்தின் மூலம் விண்ணப்பித்தேன்.

வட்டார அலுவலகத்திலிருந்து அலுவலர்கள் எனது தொழிலினை நேரடியாக ஆய்வு செய்து விட்டு, எனக்கு கடன் தொகையாக ரூபாய் 40 ஆயிரம் வழங்கினார்கள். இத்தொகையினை வைத்து எனது பழைய தையல் இயந்திரத்தினை மாற்றி புதியதாக தையல் இயந்திரம் வாங்கி அதன் வாயிலாக தொழில் செய்து ஒரு நாளைக்கு 400/- ரூபாய் வரை வருமானம் ஈட்டி வந்தேன். மேலும் தொழிலினை விரிவுபடுத்தத் திட்டமிட்டு, அதற்கான ஆலோசனைகளைப் பெற வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்ட அலுவலகத்தினை அணுகினேன்.

> **முன்னணி நிறுவனங்களிடமிருந்து வியாபார ஆணைகள் பெற்று, தற்போது நாளொன்றுக்கு ரூ. 1500/- வரை வருவாய் ஈட்டி வருகிறேன்.**

கொரோனா காலத்தில் நான் பெற்ற கடன் தொகையினை தவணை தவறாது செலுத்தியதின் காரணமாக, எனது தொழிலினை விரிவுபடுத்தத் தேவையான உதவிகளை வழங்கிய அலுவலர்கள் வாயிலாக, எனது தொழிலினை விரிவுபடுத்தத் தேவையான நிதி உதவி பெற இணை மானிய திட்டத்தில் விண்ணப்பித்தேன். திட்டத்தின் வாயிலாக எனக்கு உதயம் சான்று பெற்று வழங்கியதுடன், மானியத் தொகை 1.5 லட்சம் ரூபாயுடன் திட்ட மதிப்பீட்டுத் தொகையாக 5 லட்சம் ரூபாய் வழங்கப்பட்டது.

இந்தத் தொகையைக் கொண்டு, நான் எனது நிறுவனத்தை விரிவாக்கம் செய்து, நவீன இயந்திரங்களை கொள்முதல் செய்து அதன் வாயிலாக முன்னணி நிறுவனங்களிடமிருந்து வியாபார ஆணைகள் பெற்று, தற்போது நாளொன்றுக்கு ஆயிரத்து ஐநூறு ரூபாய் வரை வருவாய் ஈட்டி வருகிறேன்.

தற்பொழுது எனது நிறுவனத்தில் முழு நேரமாக 5 நபர்களும், பகுதி நேரமாக 5 நபர்களும் பணியாற்றுகின்றனர். கூலிக்கு வேலை செய்த காலம் போய் தற்பொழுது பத்து நபர்களுக்கு ஊதியம் வழங்கும் முதலாளியாக நான் உயர்ந்ததை எண்ணி மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளேன். இந்த வாய்ப்பினை வழங்கி எனது வெற்றிக்கு உறுதுணையாக இருந்த வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்திற்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

– சிவகாமி, திருப்பூர்

தொழில் குழுவைத் தந்த வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

சுய உதவிக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களுக்குத் தொழிற்பயிற்சிகள் தந்து, அவர்கள் சுய தொழில் தொடங்கத் தேவையான உதவிகளையும் செய்து தரும் பணியினை வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம் மேற்கொண்டு வருகிறது.

வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மூலம் தொழிற் பயிற்சி பெற்று, இன்று சுய தொழில் மேற்கொண்டு வரும் சுய உதவிக் குழு மகளிர் வெற்றிக் கதையைக் கேட்போம் வாருங்கள்.

ராணிப்பேட்டை மாவட்டம், வானாபாடி ஊராட்சியில் செயல்படும் சுய உதவிக் குழுக்களைச் சேர்ந்த உறுப்பினர்களுக்கு சுய தொழில் செய்வதற்கான பயிற்சிகளை வழங்க, வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மூலமாக, விருப்பமும் ஆர்வம் உள்ள 30 உறுப்பினர்களை தேர்வு செய்து இந்தியன் வங்கி சுய வேலைவாய்ப்பு நிறுவனத்தின் மூலமாக ஏற்பாடு

செய்து வானாபாடி ஊராட்சியில் 30 நாட்கள் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டது.

இந்தப் பயிற்சியில் சாம்பார் பொடி, இட்லி பொடி, ரசப்பொடி மற்றும் புளியோதரை பொடி ஆகியவற்றை எவ்வாறு தயாரிக்க வேண்டும். அதற்குத் தேவையான மூலப்பொருட்கள் எங்கு கிடைக்கின்றன, ஒரு கிலோ மசாலா பொருட்கள் தயாரிப்பதற்கான மூலப் பொருட்களின் அளவுகளை எங்களுக்கு பயிற்சியில் கற்றுத் தந்தார்கள். இதன் மூலமாக நாங்கள் மசாலா தயாரிப்பதில் உள்ள நுணுக்கங்களை நன்கு கற்று அறிந்து கொண்டோம்.

அதன் பின்பு வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மூலமாக எங்களைத் தொழில் குழுவாக இணைத்து, வங்கிக் கணக்குத் துவங்கி சேமித்ததுடன், சந்தா வசூல் செய்து வங்கிக் கணக்கினைப் பராமரித்து வந்தோம். பின்பு வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மூலமாக துவக்க நிதி பெறுவதற்காக தொழில் திட்டம் தயாரித்து வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மாவட்ட அலுவலகத்தில் சமர்ப்பித்தோம். வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்தின் மூலமாக ரூபாய் 75 ஆயிரம் துவக்க நிதி பெறப்பட்டது. இத்துடன் எங்கள் தொழில் குழு உறுப்பினர்களின் பங்குத்தொகையாக ரூ.10 ஆயிரம் சேர்த்து மசாலா அரைக்கும் இயந்திரம் ஒன்றை கொள்முதல் செய்தோம்.

தற்போது இயந்திரத்தைக் கொண்டு தொழில் குழு உறுப்பினர் அனைவரும் இணைந்து, அனைத்து வகையான மசாலாப் பொடிகளையும் தயார் செய்து வருகிறோம். எங்கள் குழு உற்பத்தி செய்யும் பொருள்களுக்கு FSSAI சான்று, Udayam ரிஜிஸ்ட்ரேஷன் மற்றும் பான் கார்டு ஆகியவற்றை மதி சிறகுகள் தொழில் மையம் மூலம் விண்ணப்பித்து பெற்றுள்ளோம். நாங்கள் உற்பத்தி செய்யும் மசாலாப் பொடிகளுக்கு 'VKP மசாலா பொடி' என பெயர் வைத்து, 100 மற்றும் 200 கிராம் அளவுகளில் கட்டுமானம் செய்து, எங்கள் ஊராட்சியில் உள்ள சுய உதவிக் குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் ராணிப்பேட்டை மாவட்டத்தில் உள்ள அனைத்து சுய உதவி உறுப்பினர்களுக்கும் விற்பனை செய்து வருவதுடன், மாவட்ட மற்றும் மாநில அளவில் நடைபெறும் கண்காட்சிகளிலும் விற்பனை செய்தும் வருகிறோம்.

எங்கள் குழு உறுப்பினர்களுக்கு வாழ்வாதாரத்தையும் தொழில் வாய்ப்பையும் வழிகாட்டுதலையும் தந்த வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டத்திற்கு மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்" என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறுகின்றனர் வானாபாடி தொழில் குழுவின் உறுப்பினர்கள்.

'VKP மசாலா பொடி' என பெயர் வைத்து, 100 மற்றும் 200 கிராம் அளவுகளில் கட்டுமானம் செய்து, மாநில அளவில் நடைபெறும் கண்காட்சிகளிலும் விற்பனை செய்கிறோம்.

முகப்பு அட்டை & புகைப்படங்கள்: பொன் காசிராஜன்

தைரியமும் நேர்மையுமே முன்னேற்றும் ஆயுதம்

சிறுமலர் குழு – உதயேந்திரம்

"எங்கள் ஊரின் முதல் சுய உதவிக்குழு எங்களது குழு" என்று பெருமிதத்தோடு பேசத் தொடங்கினார் ஆரோக்கிய மேரி, இவர் சிறுமலர்கள் குழுவின் ஊக்குநர். "எங்கள் ஊர், திருப்பத்தூர் மாவட்டத்தில் இருக்கும் உதயேந்திரம் பேரூராட்சி. 2022ஆம் ஆண்டு இந்தக் குழுவை ஆரம்பித்தோம். இப்போது எங்கள் குழுவில் 14 உறுப்பினர்கள் இருக்கிறோம். 2023 – 2024 ஆம் ஆண்டிற்கான மணிமேகலை விருதைப் பெற்றதில் ரொம்ப மகிழ்ச்சி" என்கிறார். தங்கள் குழுவின் பயணம் பற்றி அக்குழுவினர் உரையாடினர்.

ஒரே மாதத்தில் எங்களால் 6 சுய உதவிக் குழுக்களை உருவாக்க முடிந்தது. இப்போது எங்களையும் சேர்த்து 10 குழுக்கள்.

ஊரை விட்டு ஓடிய கடன் நிறுவனங்கள்

"கடன் தொல்லையில் இருந்து மீளவே இக்குழுவில் இணைந்தேன். என்னுடைய கணவர் தச்சு வேலை செய்கிறார். எங்களுக்கு 3 குழந்தைகள். வீட்டுத் தேவை, குழந்தைகளின் கல்வி என்று பணத்தின் தேவை அதிகம். இந்தக் குழுவில் சேருவதற்கு முன்பு நானும் கடன் நிறுவனங்களில் கடன் வாங்குவேன்.

எந்தத் தவணையும் தவறாமல், கடனைத் திரும்ப செலுத்தியதால், எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் வந்ததில்லை. ஆனால், சரியாகப் பணத்தைக் கட்டாத எங்கள் ஊரார் பலரை நிதி நிறுவனங்கள் மிரட்டுவதைப் பார்த்து இருக்கிறேன். ஒரு குடும்பம், கடன் தொல்லையால் தற்கொலை செய்யும் நிலைக்குக்கூட சென்றுள்ளார்கள்" என்று நடந்ததை நினைவு கூர்ந்தார், குழுவின் பிரதிநிதி, கிரேசி ரோசலின் மேரி.

அவரைத் தொடர்ந்து பேசிய ஆரோக்கிய மேரி, "இக்குழுவைத் தொடங்கியதற்கு காரணமே கடன் நிறுவனங்களின் தொல்லை தான். நாங்கள் இதை ஆரம்பித்ததும், எங்கள் பகுதியில் கூட்டங்கள் நடத்தி பிற பெண்களிடம் பேசினோம். எங்களைப் பார்த்து பிற பெண்களும் சுய உதவிக் குழுவைத் தொடங்க முன் வந்தனர். அதனால், குழுவில் கடன் வாங்குவது அதிகரித்து, கடன் நிறுவனங்களின் தேவை குறைந்தது.

எங்கள் ஊரில் பிரபலமாக செயல்பட்ட பல நிறுவனங்கள் இப்போது பெயர் தெரியாமல் போய்விட்டன. ஒரே மாதத்தில் எங்களால் 6 சுய உதவிக் குழுக்களை உருவாக்க முடிந்தது. இப்போது எங்களையும் சேர்த்து 10 குழுக்கள் எங்கள் பகுதியில் உள்ளன" என்று மகிழ்ச்சியடைகிறார்.

அவரின் கருத்தை ஆமோதித்து, "எங்கள் தெருவிலேயே 10 தையல்காரர்கள் இருக்கிறார்கள்" என்று சொல்லி, குழுவின் இன்னொரு உறுப்பினர் ஸ்டெல்லா ஒபில்லா சிரிக்கிறார்.

ஊரில் அவர்கள் நடத்திய விழிப்புணர்வு கூட்டம் இப்போது பலரின் வாழ்வைக் காத்துள்ளது என்பதை ஸ்டெல்லாவின் பதிலே உணர்த்துகிறது. இப்போது, அக்குழுவின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் உள்கடன், வங்கிக் கடன் ஆகிய இரண்டை வைத்தே தொழிலில் முன்னேறுகிறார்கள்.

அபராதத் தொகை ரூ.10/–

"நாங்கள் வாராவாரம் சேமிப்புத் தொகையைச் செலுத்தி, கடனையும் பெறுவோம். முதலில் வாரம் ரூபாய் 100 வீதம் செலுத்தினோம். இப்போது வாரம் ரூபாய் 200

செலுத்துகிறோம்.

வாரம் ரூ. 10 ஆயிரம் உள்கடனில் தொடங்கி இப்போது ரூ. 1 லட்சம் தருகிறோம். 20 லட்சம் வரை வெளிக்கடன் உள்ளது. எங்களையும் எங்கள் தொழிலையும் வளர்க்க தொடர்ந்து உழைக்கிறோம்" என்று கிரேசி ரோசலின் மேரி விவரிக்கிறார்.

வட்டியோ கடன் தொகையோ குறித்த நாளில் முறையாக கட்டவில்லை என்றால், ரூபாய் ஆயிரத்திற்கு வட்டியாக ரூபாய் பத்து செலுத்துகிறார்கள். இது உறுப்பினர்களை ஒழுங்குபடுத்த உதவுவதாகக் குழுவினர் தெரிவிக்கின்றனர்.

"குழுவின் ஊக்குநர் நேர்மையாக இருந்தால், வெளிப்படையாக செயல்பட்டால், குழு உறுப்பினர்கள் ஒழுங்காக செயல்படுவார்கள். நாங்கள் வாரக் கூட்டத்தை ஒவ்வொரு ஞாயிறும் கூட்டுவோம். அப்போதே, மறுநாள் யார் வங்கிக்குச் சென்று பணம் செலுத்த வேண்டும் என்றும் சொல்லிவிடுவோம்.

இது அனைவருக்கும் வங்கி செல்லும் வாய்ப்பைத் தருகிறது. அத்துடன் குழுவின் வெளிப்படைத்தன்மையையும் காக்கிறது" என்கிறார் ஆரோக்கிய மேரி.

வீட்டுச்சிறை விட்டு சிறகுகள் விரித்தேன்

இக்குழு, இவர்களின் நிம்மதிக்கான போக்கிடமாகவும் மாறியுள்ளது. அதை பற்றி நம்மிடம் பேசியபோது, "உள்கடன், வெளிக்கடன் அதற்கான வட்டி போக மீதமிருக்கும் சேமிப்பில் நாங்கள் சுற்றுலா செல்வோம். முதல் ஆண்டில் சென்னை சென்றோம். கடந்த ஆண்டு ஓசூர் சென்றோம். எங்கள் வீட்டில் நாங்கள் பெரிதாக பேசக் கூட மாட்டோம். ஆனால், குழு உறுப்பினர்களோடு செல்லும் போது, பாட்டு நடனம் என்று நிம்மதியாக இருக்கும்" என்கிறார் மற்றொரு உறுப்பினர், மேரி சைலா. இவர் பேசியவுடன் ஸ்டெல்லா ஒபில்லா

> “இரண்டரை ஆண்டில் 5 லட்சம் சேமிப்பு வைத்துள்ளோம், எங்கள் குழுவால் எங்கள் ஊரே கடன் நிறுவனங்களின் தொல்லையில்லா ஊராக மாறியுள்ளது என்பது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது”

பேசத் தொடங்கினார். "முன்னாடி காலணி தயார் செய்யும் வேலைக்குச் செல்வேன், உடல்நலக் குறைவால் அந்த வேலையைவிட வேண்டிய சூழல். அத்தோடு அவ்வளவு தான். வெளியே எங்கேயும் செல்லாமல், வீட்டிலேயே அடைந்துதான் இருப்பேன். வாரம் ஒருமுறை குழு கூடும் போதும், இப்படி சுற்றுலாக்கள் செல்லும் போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்" என்கிறார்.

"எங்களுக்குக் கிடைக்கும் இந்த சிறிது நேரத்தை எங்களின் மகிழ்ச்சிக்காக நாங்கள் செலவிடுகிறோம்.

ஒரு ஆணின் வாழ்க்கையில் மனைவி இல்லை என்றாலும் சகஜமாகவே இருக்கிறது. ஆனால் பெண் வாழ்க்கை மட்டும் ஏன் அப்படி இல்லை?" என்று கேள்வியெழுப்புகிறார், ஆரோக்கிய மேரி.

விருது கொடுத்த ஊக்கம்

"நான், கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண். எனக்கு 2 மகள்களும் ஒரு மகனும் உள்ளார். தனி ஒருத்தியாகத்தான் 20 ஆண்டுகளாக வளர்த்து வருகிறேன். 20 ஆண்டுகளுக்கு முன் சுய உதவிக் குழுவில் இணைந்தபோது, பலமுறை என்னை குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளாக்கியுள்ளார் எனது கணவர். அன்றில் இருந்தே, 'குழுத் தொடங்க வேண்டும்' என்பது எனது பெருங்கனவாகவே இருந்தது.

இன்று எங்கள் குழுவே ஊரின் முதல் குழுவாக உள்ளது, இரண்டரை ஆண்டில் 5 லட்சம் சேமிப்பு வைத்துள்ளோம், எங்கள் குழுவால் எங்கள் ஊரே கடன் நிறுவனங்களின் தொல்லையில்லா ஊராக மாறியுள்ளது என்று நினைக்கையில் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

இப்போது எங்கள் உழைப்பின் அங்கீகாரமாக 'மணிமேகலை விருது' கிடைத்தது ஊக்கம ளிக்கிறது. நாங்கள் இவ்வளவு முன்னேற, எங்களின் தைரியமும் நேர்மையும்தான் அடிப்படை" என்று ஆரோக்கிய மேரி நம்பிக்கையூட்டுகிறார்.

வித்தியாசமான அணுகுமுறையும், வலிமை யான அனுபவமும் கொண்டு சிறுமலர்கள் பூத்துக் குலுங்குகிறார்கள்.

– ப.க. புகழ்ச்செல்வி

இன்ஸ்டாகிராம்: நீங்களும் ரீல்ஸில் கலக்கலாம்!

இன்று இன்ஸ்டாகிராம் முழுக்கவே 30 நொடிகளுக்குள் நம்மை மூழ்கவைக்கும் குறுங்காணொளிகளால் நிறைந்துள்ளது என்பதை நீங்கள் அறியாததல்ல. ஆனால், பொழுதுபோக்கைத் தாண்டி அவை வியாபாரத்திற்கான ஒரு வலிமையான கருவி என்பதை நம்மில் எத்தனை பேர் அறிவோம்? இளையராஜா முதல் இணையராஜாக்கள் வரை நொடிகளில் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் இந்த ரீல்கள், உங்கள் பிராண்டை (Brand) விளம்பரம் செய்ய ஒரு பொன்னான வாய்ப்பு என்றால் நம்புவீர்களா?

ரீல்ஸ் – வியாபாரத்திற்கான புதிய பாதை

சமூக வலைதளங்களில் இன்று உங்கள் குரல் ஒலிக்க வேண்டுமா? தொழில்முனைவோராகவோ அல்லது தனிப்பட்ட பிராண்டை (Personal Brand) உருவாக்க விரும்புவோராகவோ இருந்தாலும், ரீல்ஸ் போன்ற குறுங்காணொளிகள் தவிர்க்க முடியாதவை.

ரீல் என்பது வெறும் பொழுதுபோக்கு வீடியோ மட்டுமல்ல – அது உங்கள் வியாபாரத்திற்கான ஒரு விளம்பர வாய்ப்பு! ஒரு நிமிடத்திற்குள் உங்கள் பொருளின் மதிப்பையும், அதன் மீதான பார்வையையும் அதிகரிக்கும் ஒரு சக்தி. 15 முதல் 60 நொடிகளில் உங்கள் பொருளைப் பற்றிய முக்கிய தகவல்களை எளிமையாகவும் தெளிவாகவும் கூற முடிந்தால், உங்கள் தொழிலில் நீங்கள்தான் ராணி!

சிறந்த ரீல்ஸ்: என்ன செய்ய வேண்டும்?

சிறந்த ரீல்ஸை உருவாக்க சில முக்கிய விஷயங்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவை:

1. திட்டமிடல் (Planning and Script): ஒரு சிறந்த ரீலின் அடித்தளம் அதன் திரைக்கதைதான். முதல் 3–5 விநாடிகளில் பார்வையாளர்களை ஈர்க்கும் தொடக்கம் (Hook) மிக முக்கியம். உதாரணம்: நீங்கள் வீட்டு அலங்காரப் பொருட்கள் விற்பனை செய்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் தொடக்கக் கேள்வியாக, "உங்கள் வீட்டை சொர்க்கமாக மாற்ற ரூ. 3 ஆயிரம் போதும்... எப்படி தெரியுமா?" என்று தொடங்கலாம்.

அதன் பிறகு, Problem Solution Benefit என ஒரே பகுதியில் உரையை வடிவமைத்தால் தயாரிப்பு பொருளைப் பற்றிய புரிதலும் அதன் மீதான நெருக்கமும் (Emotional connect) அதிகரிக்கும்.

எடுத்துக்காட்டு:

- **பிரச்சனை (Problem):** "தனித்துவமான கைவினைப் பொருட்களை எங்கே வாங்குவது? தெரியவில்லையா?"
- **தீர்வு (Solution):** "எங்கள் குழுவின் கைவினைப் பொருட்கள் தரமானது தனித்துவமானது."
- **நன்மை (Benefit):** "உள்ளூர் பெண்களின் பொருளாதார வெற்றி, தரமான பொருட்களால் வீட்டுக்கு அலங்காரம்."

2. காணொளி தயாரிப்பு – காட்சி மற்றும் ஒலி தரம்

தரமற்ற காட்சி பார்வையாளர்களின் ஆர்வத்தைக் குறைத்துவிடும். எனவே, தெளிவான காட்சித் தரம் அவசியம். நேர்த்தியாக 1080x1920 பிக்சல் (Full HD) அளவில் செங்குத்து வீடியோக்களை (Vertical Videos) தயாரிப்பது பொருத்தமானது. போதுமான வெளிச்சம் வீடியோவில் இருக்க வேண்டும். இயற்கையான வெளிச்சம் சிறந்தது.

காட்சித்தரத்தைப் போலவே, ஒலியின் தரமும் முக்கியம். உங்கள் காணொளியில் குரல் தெளிவாகவும், பின்னணி இரைச்சல் இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும்.

3. படத்தொகுப்பு – முதல் சில நொடிகள்

படத்தொகுப்பு (Editing) உங்கள் ரீலை மேலும் மேம்படுத்தும் வகையில் இருக்க வேண்டும்.

முதல் 3 விநாடிகளில், கவனத்தை ஈர்க்கும்படியான தொடக்கம் அவசியம். இது வீடியோவின் உள்ளடக்கத்தைப் பார்வையாளர்களுக்கு உடனடியாகத் தெரியப்படுத்தும். தேவைப்பட்டால் வசனங்களை எழுத்தாகவும் சேர்க்கலாம். இது அதிக நேரம் பார்க்க வைக்க உதவும். இப்படியொரு ரீலைத் தயாரிக்க, பெரும் பொருட்செலவுள்ள உபகரணங்கள் அத்தியாவசியமில்லை. கைபேசியிலும் சிறப்பான ரீல்களை உருவாக்கலாம்.

4. மொபைல் செயலிகள் (Mobile Apps):

- **கேமரா:** தொடக்கத்தில் இதற்கென கேமராக்கள் தனியாக வாங்கத்தேவை இல்லை. நம் கைபேசியிலிருக்கும் கேமராவிலேயே ஒளி கட்டுப்பாடு, ஷட்டர் வேகம் போன்ற மேம்பட்ட வசதிகள் உண்டு.
- **எடிட் :** ஸ்மார்ட்போனுக்கான தொழில்முறை வீடியோ பதிவுக்கான செயலி. இதில் பல்வேறு வீடியோ வடிவங்கள், பிட்ரேட்கள் (Bitrates), லாங் காமா (Log Gamma) மற்றும் வெளிப்புற மைக்ரோஃபோன் வசதி உண்டு. இதேபோல, CapCut, VN Video Editor மற்றும் InShot ஆகிய செயலிகள் மிகச்சிறந்த படத்தொகுப்புக்கான வாய்ப்புகளை வழங்குகின்றன.
- **தளம்:** கணினியாக இருந்தால், DaVinci Resolve, Adobe Premiere Pro ஆகிய மென்பொருட்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

5. பின்னணி இசை (Background Music): இன்ஸ்டாகிராம், ஒரு காணொளியின் பின்னணி இசையை அடிப்படையாகக் கொண்டு அதேபோல வீடியோக்களை பரிந்துரைக்கிறது. இந்த செயல்பாட்டை புரிந்துகொண்டு, டிரெண்டிங்-இல் இருக்கும் ஆடியோக்களைப் பயன்படுத்தலாம், ஆனால் அது உங்கள் உள்ளடக்கத்திற்குப் பொருத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: உங்கள் சொந்த குரலில் பேசினால் Authenticity (நம்பகத்தன்மை) அதிகரிக்கும்.

6. விளக்கக் குறிப்பு மற்றும் CTA (Caption and Call to Action): ரீல்ஸைப் பார்ப்பது மட்டுமல்லாமல், விளக்கக் குறிப்பும் முக்கியமானது. அது உங்கள் ரீலின் பின்னணியில் உள்ள செய்தியை விளக்குகிறது மற்றும் பார்வையாளர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்ய வைக்கலாம் (Call to Action – CTA). உதாரணமாக, "லைக் செய்யுங்கள் (Like)", "பகிருங்கள் (Share)", "கருத்து தெரிவியுங்கள் (Comment)" போன்ற CTA-க்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

7. தனித்துவமான உள்ளடக்கம் (Unique Content): மற்றவர்களின் வீடியோக்களை அப்படியே மறுபதிவு (Repost) செய்வதைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் சொந்த, தனித்துவமான உள்ளடக்கத்தை உருவாக்குவதே உங்கள் பிராண்டின் நம்பகத்தன்மையை அதிகரிக்கும். உங்கள் குரலிலும், காட்சியிலும் நம்பகத்தன்மையும், உண்மையும் இருக்க வேண்டும்.

> “பல லட்சங்களில் செலவு செய்து எடுக்கப்படும் விளம்பரங்களை விட, இந்த ஒரு நிமிட ரீல்கள் உங்கள் வியாபாரத்தை எளிதாகவும், பரவலாகவும் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும்”

நீங்களும் பிரபலமாகலாம்!

பல லட்சங்களில் செலவு செய்து எடுக்கப்படும் விளம்பரங்களை விட, இந்த ஒரு நிமிட ரீல்கள் உங்கள் வியாபாரத்தை எளிதாகவும், பரவலாகவும் மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் சக்தி வாய்ந்த கருவிகள். உங்கள் பொருளின் தரம் அதன் உண்மைத் தன்மையைப் பொறுத்து, நிறைய பயனர்களிடம் சென்று சேர்வீர்கள்.

நீங்கள் சொல்ல விரும்பும் செய்தியை சுருக்கமாகவும் தெளிவாகவும் சொல்ல முடிந்தால், வெற்றி நிச்சயம். மக்களின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் எந்த ஒரு முயற்சியும் தோல்வியடைவதில்லை. ரீல்ஸ் போன்ற குறுங்காணொளிகள், விளம்பரச் செலவைக் குறைத்து, உங்கள் பிராண்டை பல மடங்கு பயனர்களிடம் கொண்டு சேர்க்க ஒரு மாபெரும் வாய்ப்பு.

– ஹரிஹரன் ஈ கா செ

வழிகாட்டி

இயற்கையின் அற்புதம் தேன்

இயற்கையின் மிகச்சிறந்த கொடையான தேன், வெறும் இனிப்புப் பொருளாக மட்டுமல்லாமல் ஆரோக்கியத்தின் கருவூலமாகவும் திகழ்கிறது. நம் சமையலறையில் மட்டுமின்றி, மருத்துவம் மற்றும் அழகுசாதனத் துறையிலும் முக்கிய இடம் பிடித்துள்ள தேனை மதிப்புக்கூட்டி விற்பனை செய்வதன் மூலம் சிறந்த வருமானம் ஈட்டலாம்.

ஏன் மதிப்புக்கூட்டல் வணிகம்?

சாதாரணத் தேனை விட மதிப்புக்கூட்டப்பட்ட தேன் பொருட்கள் சந்தையில் இரண்டு மடங்கு விலைக்கு விற்கப்படுகின்றன. நவீன நுகர்வோர் ஆரோக்கியமான, இயற்கைப் பொருட்களை விரும்புவதால் இந்த வணிகம் பெண்களுக்கு சிறந்த வாய்ப்பாக அமைகிறது. வீட்டிலிருந்தே தொடங்கக்கூடிய இந்த தொழிலில் குறைந்த முதலீட்டில் அதிக லாபம் பெறலாம்.

பல்வகை தேன் மதிப்புக்கூட்டல் பொருட்கள்

மூலிகை தேன் என்பது துளசி, இஞ்சி, கற்பூரவள்ளி போன்றவை கலந்த தேனாகும். பழத்தேன் என்பது எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள் போன்ற பழச்சாறுகளுடன் கலந்த தேனாகும். ட்ரை ஃப்ரூட் தேன் என்பது உலர்ந்த பழங்களுடன் கலந்த தேனாகும். நட்ஸ் தேன் என்பது பாதாம், முந்திரி போன்ற நட்ஸ் கலந்த தேனாகும். மசாலா தேன் என்பது கிராம்பு, ஏலக்காய், இலவங்கப்பட்டை போன்றவை கலந்த தேனாகும். இவற்றில் ஒவ்வொன்றும் தனித்துவமான மருத்துவ குணங்களையும் சுவையையும் கொண்டுள்ளன. இவற்றை சளி இருமல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு மக்கள் உபயோகிப்பதுண்டு ஆகவே சந்தையில் இதற்கான தேவை எப்போதும் இருக்கிறது.

குல்கந்து தேன் – மிகவும் பிரபலமான தயாரிப்பு

குல்கந்து தேன் - தயாரிப்பு எளிதானது. இது உடல் சூட்டைத் தணிக்கவும், வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும் உதவுகிறது. இதற்குத் தேவையான பொருட்களில் தரமான தேன் அரை கிலோ (முந்நூறு ரூபாய்), ரோஜா இதழ்கள் தேவைக்கேற்ப (நூற்று ஐம்பது முதல் இருநூறு ரூபாய் வரை), ரோஸ் வாட்டர் சுவைக்காக (ஐம்பது ரூபாய்), சுக்கு, ஏலக்காய் பொடி வாசனைக்கு (பத்து முதல் இருபது ரூபாய் வரை). தேனை

“சாதாரணத் தேனை விட மதிப்புக்கூட்டப்பட்ட தேன் பொருட்கள் சந்தையில் இரண்டு மடங்கு விலைக்கு விற்கப்படுகின்றன. நவீன நுகர்வோர் ஆரோக்கியமான, இயற்கைப் பொருட்களை விரும்புவதால் இந்த வணிகம் பெண்களுக்கு சிறந்த வாய்ப்பாக அமைகிறது.”

எப்பொழுதும் நேரடியாக சூடுபடுத்தக் கூடாது. வெயிலில் கண்ணாடி ஜார்களை வைத்து 2–3 நாட்கள் வரை காயவைத்து பயன்படுத்தலாம்.

வணிக இலாபக் கணக்கு

தேன் மதிப்புக்கூட்டல் வணிகத்தைத் துவங்க தேன் சுத்திகரிப்பு இயந்திரங்கள் தேவை. இவை நான்கு முதல் ஐந்து லட்சம் வரையிலும் கிடைக்கிறது. இது ஒரு முறை முதலீடு கண்ணாடி ஜாடிகள் ஆகியவற்றிற்கு ஜாடியின் அளவுக்கேற்ப விலை மாறுபடும். லேபிளிங் மற்றும் பேக்கேஜிங் பொருட்களுக்கு ஐந்தாயிரம் ரூபாய், AGMARK உரிமத்திற்குத் தோராயமாக பத்தாயிரம் ரூபாய், GST பதிவிற்கு இரண்டாயிரத்து ஐநூறு ரூபாய் மற்றும் இதர செலவுகளுக்கு ஐந்தாயிரம் ரூபாய். மாதாந்திர செலவில் தேன் (இருபத்தைந்து கிலோ) பத்தாயிரம் ரூபாய், குல்கந்து (ஐந்து கிலோ) 1500 ரூபாய், மூலிகைகள் மற்றும் வாசனைப் பொருட்களுக்கு 500 ரூபாய், ஜாடிகள் மற்றும் லேபிள்களுக்கு இரண்டாயிரம் ரூபாய், போக்குவரத்துக்கு ஆயிரம் ரூபாய், இதர செலவுகளுக்கு ஆயிரம் ரூபாய் ஆக மொத்தம் பதினாறாயிரம் ரூபாய் ஆகும்.

மாதாந்திர வருமானம்

மாதந்தோறும் நூறு ஜாடிகளை (ஒன்று முந்நூறு ரூபாய் வீதம்) விற்பனை செய்தால் முப்பதாயிரம் ரூபாய் வரை வருமானம் கிடைக்கும். இதிலிருந்து செலவுகளைக் கழித்தால் மாதாந்திர இலாபம் பதினான்காயிரம் ரூபாய்.

சந்தைப்படுத்தல் உத்திகள்

சந்தைப்படுத்தலில் கவர்ச்சிகரமான பேக்கேஜிங் மிக முக்கியமானது, அழகான கண்ணாடி ஜாடிகள், தெளிவான லேபிள்கள் வாடிக்கையாளர்களை கவரும். ஆர்கானிக் சான்றிதழ் பெறுவது உங்கள் தயாரிப்புகளுக்கு கூடுதல் மதிப்பை அளிக்கும். இணையதள விற்பனைக்கு இ-காமர்ஸ் தளங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தலாம். உள்ளூர் சந்தைகள், கண்காட்சிகளில் பங்கேற்பது விற்பனையை அதிகரிக்கும். ஹோட்டல்கள், ஸ்பா மற்றும் அழகு நிலையங்களுடன் ஒப்பந்தம் செய்து விற்பனையைப் பெருக்கலாம்.

சவால்களும் தீர்வுகளும்

நாம் வாங்கும் தேனின் தரத்தை உறுதிப்படுத்த தரமான தேனை மட்டுமே வாங்கிப் பயன்படுத்த வேண்டும். முறையான அனுமதியும் முத்திரையும் பெற்ற தேன் வாங்குவதால் போலி தேனில் இருந்து தப்பிக்க முடியும். வாடிக்கையாளர் கருத்துக்களைக் கேட்டு தயாரிப்புகளைத் தொடர்ந்து மேம்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் தேன் மதிப்புக்கூட்டல் வணிகத்தில் நிச்சயம் வெற்றி பெறலாம்.

தேன் மதிப்புக்கூட்டல் தொழில்முனைவோர் பெண்கள் தொடங்குவதற்கு ஏற்ற வணிகமாகும். குறைந்த முதலீட்டில் தொடங்கி, சிறப்பான லாபம் பெற இது சிறந்த வாய்ப்பு. நமது பாரம்பரிய அறிவும், தேன் மதிப்புக்கூட்டல் திறனும் பெண்களுக்குப் பொருளாதார சுதந்திரத்தை வழங்கும்.

– க. ஸ்ரீநிதி

வலைத் தளத்தில் மீனவப் பொண்ணு

சுபிக்ஷா என்பதை விட மீனவப்பொண்ணு சுபி என்றால் யூ ட்யூபின் வழியே பலருக்கும் அறிமுகமாகி இருக்கும். தனது சொந்தக் கிராமத்தில் மட்டுமின்றி, தமிழ்நாட்டின் பல மீனவ கடற்கரைப் பகுதிகளுக்கும் சென்று மீன்களை அறிமுகப்படுத்துவதும், கடலில் மீன்பிடிக்கச் செல்வதும், படகில் மீன் பிடிக்கும்போது சந்திக்கும் அனுபவங்களையும் வீடியோவாக பதிவிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார். ஆங்கில இலக்கியம் படித்த இந்த 23 வயதுப் பெண்ணின் பயணம் சுவாரசியமானது. இதுபற்றி நமது முற்றம் இதழுக்காக உரையாடினோம்.

இன்று நிறையபேர் வீடியோக்கள் வலையேற்றுகிறார்கள். உங்களுக்கு எப்படி ஸ்டார்ட் அப் நிறுவனம் தொடங்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்தது?

தூத்துக்குடி மாவட்டம் பெரியதாழைதான் என்னோட கிராமம். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தீவிரமாக இருந்தேன். என்ன செய்ய வேண்டும் என்று யோசித்தபோது நம் மீனவர்கள் பிடித்துவரும் மீன்களைக் கொண்டே ஏதாவது செய்யலாம் என்று நினைத்தேன். மீன்களை விற்கும்போது நாம் சொல்லும் விலையைவிட, அவர்கள் சொல்லும் விலைக்குத்தான் எடுப்பார்கள். என்னுடையது

> “வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தீவிரமாக இருந்தேன்.”

மீனவ கிராமம் என்பதால் எனது தந்தையோ, உறவினர்களோ பிடித்துவரும் மீன்களைக் கொண்டே, ஸ்டார்ட் அப் தொழில் தொடங்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். அதனால் முதலில் கருவாடு விற்பனையைத் தொடங்கிய நிலையில், பலரையும் சென்றடையும் வகையில் மீன் ஊறுகாய்களைத் தயாரிக்கத் தொடங்கினேன். எம்.பி.எஸ் என்ற பெயரில் ஸ்டார்ட் அப் நிறுவனம் தொடங்கினேன். இதில் கருவாடு மட்டுமின்றி நெத்திலி, இறால், சூரை மீன் என பலவகை மீன்களில் பலவிதங்களில் ஊறுகாய்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்துவருகிறேன். இந்த ஊறுகாய்களின் சுவை பிடித்துப்போய் இப்போது பலரும் வாங்குகிறார்கள். வாங்கியவர்களே திரும்பத் திரும்ப வாங்குகிறார்கள் என்பதுதான் பிளஸ்.

தொடக்கத்திலேயே வெற்றி வசப்பட்டதா?

தொடக்கத்தில் மிகவும் கடினமாக இருந்தது. ஊறுகாய் செய்யத் தெரியாமல் சொதப்பியது தொடங்கி, கொரியர் செய்யும்போது எண்ணெய் கசிந்து, ரிட்டர்ன் ஆகியிருக்கிறது. நம்பிக்கையை நான் எப்போதும் விட்டுவிடவில்லை. ஒவ்வொரு தவறையும் சரிசெய்யத் தொடங்கினேன். இத்தொழிலில் இறங்கி 2 ஆண்டுகளில் இப்போது நல்ல முறையில் பிசினஸ் சென்று கொண்டிருக்கிறது.

மீன் ஊறுகாய் தவிர யூ ட்யூப் வீடியோக்களும் அதிகம் பேரை ஈர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. எதற்காக தொடங்கினீர்கள்?

மீனவர்களோட வாழ்க்கையே போராட்டம்தான். அவர்களின் வாழ்க்கையை, போராட்டங்களை வெளியே கொண்டுவர வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் வி-லாக் - வீடியோக்களை எனது "மீனவப்பொண்ணு சுபி" என்ற யூ ட்யூப் பக்கத்தில் பதிவிடத் தொடங்கினேன். இப்போது தமிழ்நாடு முழுவதும் கடற்கரையோரங்களுக்குச் சென்று மீனவர்களின் வாழ்க்கையையும், அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் அனைத்தையும் வீடியோக்களாக பதிவிட வேண்டும் என்று செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்.

> “நம்பிக்கையை நான் எப்போதும் விட்டுவிடவில்லை. ஒவ்வொரு தவறையும் சரிசெய்யத் தொடங்கி 2 ஆண்டுகளில் நல்ல முறையில் பிசினஸ் சென்று கொண்டிருக்கிறது.”

கல்லூரி படிப்பு முடித்ததும் நல்ல வேலைக்கு போக வேண்டும் என்றுதான் நினைப்பார்கள். நீங்கள் தொழிலில் இறங்க என்ன காரணம்?

எனது குடும்பத்தை பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பும் எனக்கு இருக்கிறது. அதனால்தான், கல்லூரியில் ஆங்கில இலக்கியம் படித்து முடித்ததும் ஒரு தனியார் நிதி நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சென்றேன். எட்டு மாதங்கள் அங்கு வேலையும் செய்தேன். ஆனால் அது என்னுடைய பாதை அல்ல என்று தோன்றியது. வார இறுதி நாட்களில் வீடியோக்களை பதிவிட ஆரம்பித்தேன். கோவையில் ஒரு நிறுவனத்தில் வேலை பார்த்தேன். பிறகு வீடியோக்களை பதிவிட நேரம் கிடைக்காமல் போகவே நமக்கான பாதையில் போவோம் என்று முடிவெடுத்து வேலையை விட்டேன்.

வேலையை விட்டபோது குடும்பத்தினரின் ஆதரவு எப்படி இருந்தது? இருக்கிறது?

அப்பா, எப்போதும் எனக்கு ஆதரவு. நான் என்ன செய்தாலும் ஆதரவாக இருப்பார். நீ செய்யுறதை தைரியமாகச் செய் என்பார். வேலையை விட்டபோது அம்மாதான் அழுதார். காரணம் என் சம்பளத்தை நம்பி என் குடும்பம் இருந்தது. அப்பா மாற்றுத்திறனாளி. தம்பிக்கும் கேட்டல் குறைபாடு இருக்கிறது. அப்பாவுக்கு

உதவியாக அவருடன் கடலுக்குப் போக ஆரம்பித்தேன். முதலில் கடலுக்குப் போய் மீன் பிடித்து வருவது சிரமமாகத்தான் இருந்தது. போக, போக சமாளித்து இப்போது மேலே வந்திருக்கிறேன்.

ஏன் இந்த பாதையைத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள்?

சிறுவயதில் நிறைய கஷ்டப் பட்டிருக்கிறோம். சாப்பிடக் கூட வழியிருக்காது. தூங்காமல் போர்த்திக் கொண்டு பல நாள் அழுதிருக்கிறேன். கல்லூரிக்கு கல்விக்கட்டணம் கட்டக்கூட காசு இருக்காது. பகுதிநேர வேலை பார்த்து நான்தான் கட்டுவேன். அம்மாவிடம் பணம் இருக்காது. படிச்சு முடித்து வேலைக்குப்போனால் குடும்பக் கஷ்டங்கள் தீர்ந்து விடும் என்று நினைத்தேன். கல்லூரி முடிச்சிட்டு வீட்டுக்கு வரும்போதெல்லாம். கடன்காரங்களாக வீட்டுக்கு வந்து திட்டிவிட்டுப் போவதைப் பார்த்து, ஜெயிக்க வேண்டும் என்று ரொம்ப வெறியாயிடுச்சி. வாழ்க்கையில் நல்லதாக ஏதாவது செய்யவேண்டும். மேல வரணும், சாதிக்கணும். என்ன பண்ணலாம், என்ன பண்ணலாம்னு நினைத்து இரவு முழுக்க தூங்கவே மாட்டேன். படித்து முடித்துவிட்டு வீடியோ எடுக்கக் கிளம்பும்போது கூட யாராவது கடன்காரர்கள் வந்து திட்டிட்டு போவார்கள். அம்மா அழுவாங்க. நான் அழுவேன். நிறைய பார்த்துட்டேன். நம்ம வாழ்க்கை மாறணும் என்பதுதான் முக்கியமாக இருந்தது. இப்போது மீன் ஊறுகாயிலும் சரி, யூட்யூபிலும் சரி நல்ல வரவேற்பு இருக்கிறது.

ஆண்கள் மீன் பிடித்துவருவது சாதாரணமாக பார்க்கப்படும். பெண்ணாக கடலுக்குச் செல்வதில் என்ன பிரச்னைகள் இருக்கிறது?

இப்போது வரை எங்கள் ஊரில் எனக்கு பெரிய ஆதரவு இல்லை. ஊர்மக்கள் அம்மா, அப்பாவை ஒரு மாதிரி பேசுவார்கள். அவங்க ரொம்ப

> “மீனவர்களுக்கு எதாவது நல்லது நடக்கணும். என் குடும்பத்தையும் நல்ல நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். அதுதான் எனக்கு மிகவும் முக்கியம்.”

கஷ்டப்பட்டிருக்காங்க. என்னையும், பொம்பளைப் பிள்ளையா வீட்டில் இருக்க மாட்டியா என்பார்கள். ரொம்பத் திட்டுவார்கள். யாரும் மாப்பிள்ளை தர மாட்டார்கள் என பேசுவார்கள். நான் எதையும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டேன். அம்மாவின் அழுகையை எல்லாம் மாற்றிக் காட்ட வேண்டும் என்றுதான் கடலுக்குப் போனேன். ஊர் மாறும் என்றுதான் நம்புகிறேன்.

அடுத்த கட்ட ஆசை என்ன?

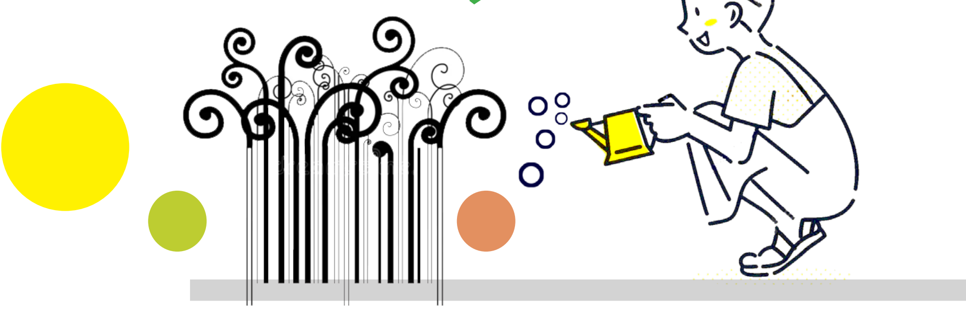
நிறைய சாதிக்க வேண்டியிருக்கிறது. மீனவர்கள் வாழ்க்கை எல்லா இடத்திலும் ஒன்று போல இல்லை. தமிழ்நாட்டு மீனவ கிராமங்கள் மட்டும் இல்லாமல் மற்ற இடங்களுக்கும் சென்று அந்த மீனவர்களின் வாழ்க்கையையும் பதிவு செய்யவேண்டும். மீனவர்களுக்கு எதாவது நல்லது நடக்கணும். என் குடும்பத்தையும் நல்ல நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். அதுதான் எனக்கு மிகவும் முக்கியம். தனிப்பட்ட முறையில் நடனம் ஆடுவதும், நடிப்பதும் மிகவும் விருப்பமானது. கல்லூரி நிகழ்ச்சிகளில் நான் நடனம் ஆடி வெற்றியும் பெற்றிருக்கிறேன்.

வளர்ச்சியின் பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். என்ன சொல்ல நினைக்கிறீர்கள்?

நகர்ப்புறப் பெண்களோ, கிராமப்புறப் பெண்களோ எல்லோருக்கும் தடைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். அதிலும் என்னைப் போல கிராமத்தில் இருந்து வரும் பெண்களுக்கு சிரமங்களும், தடைகளும் அதிகம் இருக்கும். ஊர் பலவிதமாக பேசும். மோசமாக அவர்கள் பேசுவதை நாம் பொருட்படுத்தக் கூடாது. நமது பாதை சரியாக இருந்தால், நமது நோக்கம் சரியாக இருந்தால், நாம் மேலே வருவோம் என்ற நம்பிக்கை இருந்தால், நாம் முன்னேறுவோம்.

–கொற்றவை

வணிகம் வளர்க்க



காமாட்சி அம்மன்
மகளிர் சுய உதவிக் குழு,
ஈரோடு மாவட்டம்.
கைபேசி : 95002 18957
ராகி முறுக்கு மற்றும் ராகி லட்டு

ஜாலப்பூ மகளிர்
சுய உதவிக் குழு,
ஈரோடு மாவட்டம்.
கைபேசி : 97518 93243
தரமான தேன்

அன்னை தெரசா மகளிர்
சுய உதவிக் குழு
ஈரோடு மாவட்டம்.
கைபேசி : 99651 42439
சாவிக் கொத்துகள்

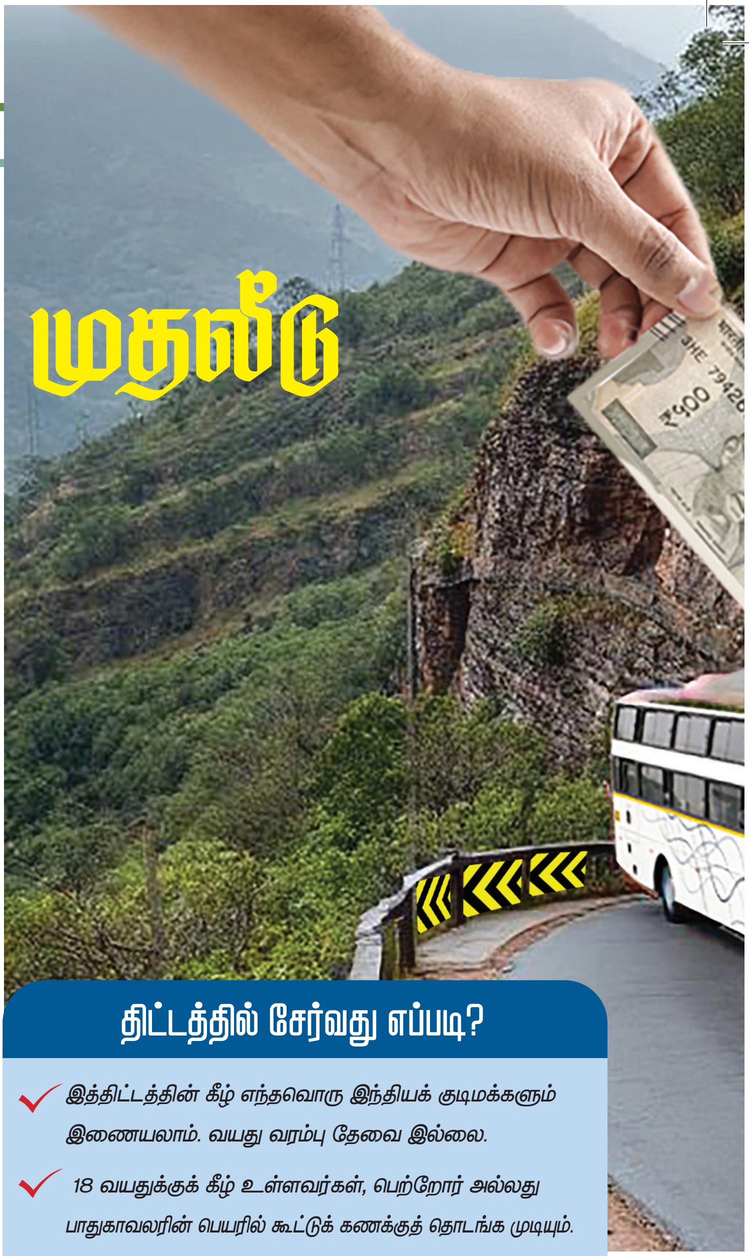
நரிக்குறவர் மகளிர் சுய உதவிக் குழு
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம். கைபேசி : 96775 28579
பட்டு நூலில் செய்யப்பட்ட ஆபரணங்கள்

அன்னை பூமி மகளிர் சுய உதவிக் குழு
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.
கைபேசி : 97893 45605
மதிப்புக் கூட்டப்பட்ட சிறுதானியங்கள்

காஞ்சி மகளிர்
சுய உதவிக் குழு
காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்.
கைபேசி : 97874 08283
கண்ணாடி ஓவியங்கள்

மகளிர் சுய உதவிக் குழுவை மேலும் வளர்க்க எண்ணுவோர், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம் சார்பில் இயங்கும் 'மதி சந்தை' (www.mathisandhai.com) எனும் வலைதளம் வழியே பொருட்களை வாங்கலாம்.

போக்குவரத்துத் துறையில் பாதுகாப்பான முதலீடு



அனைத்து தரப்பினரும் பயன்பெறும் வகையில் நிலையான வைப்பு நிதித் திட்டங்களை (Fixed Deposits) தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் (TDFC) செவ்வனே செயல்படுத்தி வருகிறது. தனியார் வங்கிகளுக்கு இணையாக அதிக வட்டி வருமானம் தரக்கூடிய இத்திட்டத்தைப் பற்றி காண்போம்!

இருவகையான திட்டங்கள்

தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் (TDFC) இருவகையான வைப்பு நிதித் திட்டங்களை வழங்கி வருகிறது. வாடிக்கையாளர்கள் தங்களுக்கு ஏற்ற, லாபம் தரும் முறைகளைத் தேர்வு செய்துகொள்ளலாம்.

திட்டம் I – காலமுறை வட்டி வழங்கும் திட்டம் (PIPS)
திட்டம் II – பணம் பெருக்கித் திட்டம் (MMS)

இவ்விரு திட்டங்களுக்கும் குறைந்தபட்ச வைப்புத் தொகை ரூ.50 ஆயிரம் ஆகும். அதிகபட்சமாக ஓராண்டு முதல் ஐந்து ஆண்டுகள் வரை முதலீடு செய்ய முடியும்.

வைப்புத் தொகை ரசீது பெறுவது எப்படி?

வைப்பு நிதித் திரட்டல் மையம் மூலம் கணக்கு துவங்கப்பட்டால், சம்பந்தப்பட்ட மேலாளர் உடனடியாக அடையாள ரசீது (Acknowledgement) ஒன்றை வழங்குவார். பின்னர், தலைமை அலுவலகம் மூலம் தபாலில் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

வைப்புத் தொகையை ஆன்லைன் அல்லது காசோலை மூலம் செலுத்த வேண்டும்.

காசோலையைத் தபால் வழியாக அல்லது நேரில் சென்று சமர்ப்பித்த உடன், நம் வைப்புத் தொகைக்கான ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வட்டி விகிதம் எவ்வளவு?

திட்டம் – 1: காலமுறை வட்டி வழங்கும் திட்டத்தின் கீழ் மாதம், காலாண்டு, வருடாந்திர கணக்கீடு என நம் விருப்பத்திற்கேற்ப வட்டித் தொகை வழங்கப்படுகிறது. இத்திட்டத்தின் கீழ் பொதுமக்களுக்கு 8.25% முதல் 8.77% வரை வட்டித் தொகை வழங்கப்படுகிறது. மூத்த குடிமக்களுக்கு 8.40% முதல் 9.31% வரை வழங்கப்படுகிறது.

திட்டம் – 2: பணம் பெருக்கித் திட்டத்தின் கீழ் முதலீட்டுக் காலம் முதிர்வடையும் போது, கூட்டு வட்டியுடன் சேர்த்து வைப்புத் தொகையும் மொத்தமாக வழங்கப்படும். இதில் வட்டித் தொகை காலாண்டு அடிப்படையில் கணக்கிடப்படுகிறது. இதன் கீழ் பொதுமக்களுக்கு 8.10% முதல் 8.50% வரையிலும், மூத்த குடிமக்களுக்கு 8.25% முதல் 9.00 % வரையிலும் வட்டி வழங்கப்படும்.

திட்டத்தில் சேர்வது எப்படி?

- ✓ இத்திட்டத்தின் கீழ் எந்தவொரு இந்தியக் குடிமக்களும் இணையலாம். வயது வரம்பு தேவை இல்லை.
- ✓ 18 வயதுக்குக் கீழ் உள்ளவர்கள், பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரின் பெயரில் கூட்டுக் கணக்குத் தொடங்க முடியும்.
- ✓ 60 வயது பூர்த்தியடைந்தோர் மூத்தக் குடிமக்களுக்கான திட்டத்தின் கீழ் விண்ணப்பித்துப் பயன்பெறலாம்.
- ✓ திட்டத்தில் சேர நிறுவனத்தின் பதிவு அலுவலகம் அல்லது வைப்புநிதித் திரட்டல் மையத்தில் (Deposit Mobilisation Centre) விண்ணப்பிக்க வேண்டும்.
- ✓ மேலும், www.tdfc.in என்ற இணையதளத்தில் ஆன்லைன் மூலமாகவும் விண்ணப்பிக்கலாம்.

வட்டிப் பணமானது நேரடியாக வங்கிக் கணக்குக்குச் செலுத்தப்படும்.

வருமான வரி உண்டு!

வருமான வரிச் சட்டம் – 1961 இன் விதிகளின்படி, வட்டித் தொகைக்கு வருமான வரி உண்டு.

ஒரு நிதியாண்டில் ஒரு வைப்புதாரருக்கு செலுத்தக்கூடிய வட்டியின் மொத்தத் தொகை ரூபாய் ஐந்தாயிரத்தைத் தாண்டினால், விதிகளுக்கு உட்பட்டு வருமான வரி கழிக்கப்படும்.

வருமான வரி பிடித்தம் செய்யாமல் இருக்க, 15G அல்லது 15H படிவத்தைச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

முன்கூட்டியே பணம் எடுக்க முடியும்!

திட்டம் தொடங்கப்பட்ட நாளிலிருந்து, 3 மாதங்களுக்குள் வைப்புத் தொகையை முன்கூட்டியே திரும்பப் பெற முடியாது. கெடுவாய்ப்பாக, வைப்புதாரருக்கு இறப்பு நேர்ந்தால் மட்டுமே, 3 மாதங்களுக்குள் வட்டி இல்லாமல் திரும்பப் பெற அனுமதிக்கப்படும்.

ஆறு மாதங்கள் முடிவடையும் முன்னரே, கணக்கை முடித்துக் கொள்ள நேரிட்டாலும் வட்டித் தொகை வழங்கப்படாது. ஆறுமாதங்களுக்குப் பிறகு, விதிகளுக்கு உட்பட்டு வட்டித் தொகை வழங்கப்படும்.

ரூ.1 கோடிக்கும் அதிகமாக உள்ள வைப்பு நிதிகளை முன்கூட்டியே திரும்பப் பெற, வைப்புதாரர் ஒரு மாதத்துக்கு முன்னரே அறிவிப்பு கொடுக்க வேண்டும்.

வைப்புத் தொகை ரூ.1 கோடிக்கும் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், 15 நாட்களுக்கு முன்னர் அறிவிப்பு கொடுத்தால் போதும்.

கடன் பெறும் அம்சம்!

இத்திட்டத்தின் குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாக, நம் வைப்பு நிதிச் சான்றிதழை அடைமானம் வைத்து, வைப்புத் தொகையில் 75% வரை கடன் பெறும் வசதி உள்ளது.

கடனுக்கான வட்டியானது, வைப்புகளுக்கு வழங்கப்படும் வட்டி விகிதத்தை விட 2% அதிகமாக வசூலிக்கப்படும்.

பொதுவான நடைமுறைகள் என்னென்ன?

வைப்புத் தொகையின் முதிர்வு காலம் முடிந்திருந்தாலும், வட்டித் தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு, அடுத்த மூன்று மாதங்களுக்குள் புதுப்பிப்பு செய்து கொள்ளலாம்.

விண்ணப்பதாரர் முதலீடு செய்யும் போதே, ஒரு நபரை மட்டும் நாமினியாக நியமித்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த நாமினி நியமனத்தை எப்போது வேண்டுமானாலும் மாற்றலாம் அல்லது ரத்து செய்து கொள்ளலாம்.

திட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர், தேவையான அனைத்து ஆவணங்களிலும் சுய சான்றொப்பமிடப்பட்டு (Self-attested) சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

அதிகபட்சம் இரண்டு நபர்கள் மட்டுமே கூட்டுக் கணக்குதாரர்களாக (Joint Account Holders) இருக்கலாம்.

வைப்புத் தொகையைத் திரும்பப் பெற, திட்டத்தின் முதிர்வு காலம் முடிவடையும் ஒருவாரத்திற்கு முன்னரே தெரிவிக்க வேண்டும்.

வைப்புத் தொகையைத் திரும்பப் பெற, திட்டம் தொடங்கிய போது வழங்கப்பட்ட இரசீது கட்டாயம்.

பாதுகாப்பான முதலீட்டைத் தேடும் தனிநபர்கள், முதியோர், ஓய்வூதியதாரர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்குச் சிறந்த தேர்வாக இத்திட்டம் அமையும். குறிப்பாக, தமிழ்நாடு அரசின் முழு உத்தரவாதத்துடன் கூடிய இத்திட்டத்தில் இணைந்து பயன் பெறுவீராக!

–பெ. ரமணஹரிஹரன்

மோசடிவலை போலி இணையதளங்கள்!

இணையம் தொடர்பான பழைய கார்ட்டூனோடு இந்த தொடரை துவக்குவது பொருத்தமாக இருக்கும். உலகப் புகழ் பெற்ற நியூயார்க்கர் இதழில், 1993 ல் வெளியான அந்த கார்ட்டூன், கம்ப்யூட்டர் முன் அமர்ந்திருக்கும் நாய் ஒன்று, அருகே உள்ள இன்னொரு நாயிடம், " இணையத்தில் நீங்கள் நாய் என்பது ஒருவருக்கும் தெரியாது" என்பது போல அமைந்திருக்கும்.

இணையம் பொதுமக்களுக்கு அறிமுகமான ஆண்டு வெளியான இந்த கார்ட்டூன், அதன் அனாமதேய தன்மையைக் கச்சிதமாகப் படம் பிடித்துக்காட்டுவதாக அமைந்திருந்தது. இன்றளவும் இணையம் தொடர்பான ஆய்வுகள் பலவற்றில் சுட்டிக்காட்டப்படும் இந்த கார்ட்டூன், இன்னொரு விஷயத்தையும் தெளிவாக உணர்த்துகிறது. "இணையத்தில் மறுமுனையில் இருப்பவர் யார் என உங்களுக்குத் தெரியாது என்பது தான் அது'

இணையத்தை பயன்படுத்தும் போது நாம் தான் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அதற்காக இணையத்தை தவறாக நினைத்துவிட வேண்டாம். இணையம் எல்லையில்லா வாய்ப்புகளை கொண்ட அற்புதமான வெளி. அதில் சைபர் குற்றவாளிகளும் இணைய விஷமிகளும் உலாவுகின்றனர். அதோடு, இணையத்தில் பாதுகாப்பாக இருக்கும் வழிகளையும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இவற்றில் ஒன்று, போலி இணையதளங்களை கண்டு ஏமாறாமல் இருப்பது. இவற்றில் பல வகைகள் இருக்கின்றன. உதாரணத்திற்கு, சில மாதங்களுக்கு முன் உத்தரபிரதேசத்தில் நடைபெற்ற மகாகும்பமேளாவின் போது, ஹெலிகாப்டர் பயணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்வதாக கூறி, ஏமாற்றும் நோக்கத்துடன், மகா கும்ப் எலிகாப்டர் சர்வீஸ் என்ற தளம் (https://mahakumbhhelicopterservice-online/) குழுவாக பயணம் செய்தால் சலுகை அளிப்பதாக கூறி, 60 ஆயிரம் வரை கட்டணம் வசூலித்து ஏமாற்றியது. (உண்மையாகவே ஹெலிகாப்டர் சேவையை வழங்கும் தளமும் இருக்கிறது)

இதே போல, ஆதார் அடையாள அட்டை அல்லது பான்கார்டு அச்சிட வழி செய்வதாக தோற்றம் அளித்து ஏமாற்றும் இணையதளங்கள் குறித்தும் காவல்துறை எச்சரிக்கிறது. இவ்வளவு ஏன், இந்திய உச்சநீதிமன்ற இணையதளம் போலவே தோற்றம் தரும் போலி இணையதளங்கள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்றால் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

எல்லாம் சரி, போலி இணையதளங்களை கண்டறிவது எப்படி? இதற்கு சில அடிப்படையான வழிகளை இணைய வல்லுனர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

தோற்றப்பிழை: பெரும்பாலான போலி இணையதளங்கள் பின்பற்றும் உத்தி, அதிகாரப்பூர்வ தளம் போன்ற தோற்றத்தில் ஒரு தளத்தை அமைத்து பயனாளிகளை ஈர்ப்பது தான். வடிவமைப்பும், தோற்றமும் ஒன்றாக இருந்தாலும், இவற்றின் இணைய முகவரியை சற்று கவனித்தால், சிறிய வேறுபாடு அல்லது பிழை இருப்பதை உணரலாம். உதாரணமாக, முகவரியில் ஒரு எழுத்து கூடுதலாக அல்லது மாறி இருக்கலாம். அல்லது இடையே ஒரு கோடு இருக்கலாம். எனவே, முதலில் இணைய முகவரியை சரி பார்க்க வேண்டும்.

எழுத்துப்பிழை: கொஞ்சம் நன்றாக கவனித்தால், போலி இணையதளங்களில் எழுத்துப் பிழைகளும், இலக்கணப்பிழைகளும் மலிந்திருப்பதை காணலாம். இணைய வடிவமைப்பும் மோசமாகவே இருக்கும். மோசடியாளர்கள், பயனாளிகளை ஏமாற்றுவதிலேயே குறியாக இருப்பதால் இதில் எல்லாம் கவனம் செலுத்த மாட்டார்கள்.

யார் நீ? இணையதளத்தின் முக்கியமான அம்சங்களில் ஒன்று அதன் 'எங்களைப்பற்றி' அறிமுக பக்கம். அதிகாரப்பூர்வ தளங்கள் இது தொடர்பான தெளிவான தகவல்களை கொண்டிருக்கும். மேலும் தொடர்பு முகவரியும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். மோசடி

இணையதளங்களில் பெரும்பாலும் இந்த அறிமுகம் இருக்காது அல்லது எதையும் அறிய முடியாத வகையில் இருக்கும்.

இணைய பூட்டு: நவீன இணையதளங்கள், பாதுகாப்பிற்கான எஸ்.எஸ்.எல் (SSL/TLS) சான்றிதழ் பெறுகின்றன. தகவல் பரிமாற்ற வழியில் என்கிரிப்ஷன் அம்சத்தை இது குறிக்கிறது. இத்தகைய தளங்களின் முகவரிகள், எச்டிடிபிஎஸ் - HTTPS என கூடுதலாக ஒரு எஸ் எழுத்து இருக்கும். அருகிலேயே இணைய பூட்டு குறியீடும் இருக்கும். ஆனால், இதை மட்டுமே நம்பிவிடக்கூடாது.

மோசடி இணையதளங்கள் அதிகம் இருந்தாலும், அவற்றை கண்டறிய வழிகாட்டும் இணையதளங்களும் இருக்கின்றன.

இணைய வயது: மோசடி இணையதளங்கள் மழைக்கால காளான் போல முளைத்து காணாமல் போக கூடியவை. எனவே, இணையதளம் பதிவு செய்யப்பட்ட விவரத்தை கவனித்தால், எத்தனை ஆண்டுகளாக இருக்கிறது, யாரால் நடத்தப்படுகிறது என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால், பயன்பாட்டில் இல்லாத நல்ல இணையதள முகவரியை புதுப்பித்து கூட மோசடி தளங்கள் செயல்படுவது உண்டு. வந்த வழி என்ன? இணையதளத்தை நீங்கள் எப்படி கண்டறிந்தீர்கள் என்பதை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். இணைய முகவரியை நீங்களே டைப் செய்திருந்தீர்கள் என்றால் அதில் ஏதேனும் தட்டச்சு பிழை இருக்கிறதா என கவனிக்க வேண்டும். ஏதேனும் இணைப்பை பார்த்து கிளிக் செய்திருந்தால், அந்த இணையதளம் நம்பகமானதா என பார்க்க வேண்டும்.

அதோடு தனிப்பட்ட தகவல்களை கேட்டால் அல்லது நேரடியாக பணம் செலுத்த கோரினால், சந்தேகம் கொள்ள வேண்டும். இவற்றோடு, கூகுள் தேடலில் போலி வெப்சைட் என ஆங்கிலத்தில் தேடிப்பார்க்கவும். இது தொடர்பாக தினமும் வெளியாகும் ஏமாற்று செய்திகள் உங்களை விழிப்புணர்வு கொள்ள வைக்கும்.

இணைய வழிகாட்டிகள்

மோசடி இணையதளங்கள் அதிகம் இருந்தாலும், அவற்றை கண்டறிய வழிகாட்டும் இணையதளங்களும் இருக்கின்றன. அதில் ஸ்கேம் அட்வைசர் (https://www.scamadviser.com/) என்னும் பக்கம், குறிப்பிட்ட ஒரு தளத்தின் நம்பகத்தன்மையை பரிசோதுப்பார்க்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. சந்தேகத்திற்கு உரிய தளங்களின் முகவரியை இந்த தளத்தில் சமர்ப்பித்து, தொடர்புடைய தகவல்களை பெறலாம். மேலும், எத்தனை வகையான இணைய மோசடிகள் நடைபெறுகின்றன என்பது தொடர்பான விரிவான தகவல்களையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பிரவுசர் பாதுகாப்பு!

பெரும்பாலான பிரவுசர்கள், மோசடி இணையதளங்களை அடையாளம் காண உதவும் பாதுகாப்பு அம்சங்களை கொண்டுள்ளன. இந்த வசதியை இயக்கினால், மோசடி தளங்களை அணுகும் போது, எச்சரிக்கை செய்யப்படும் வாய்ப்பு உள்ளதும் கூகுள் குரோம் பிரவுசரில், சேப் பிரவுசிங் எனும் பெயரில் இந்த வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இணையதள வடிவம் https://safebrowsing.google.com/

–சைபர் சிம்மன்

கோரைப் புற்களின் கோ

ஆசிரியர் குறிப்பு

ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி

1962 ஆம் ஆண்டு நெல்லை மாவட்டத்தில் பிறந்தவர். கவிஞர். எழுத்தாளர். பேச்சாளர். மொழிபெயர்ப்பாளர். திரைப்படப் பாடலாசிரியர் என பன்முகத்திறன் கொண்ட ஆளுமையான இவர், மிகச்சிறந்த மனிதநேயர். சென்னை, கோவை, புதுவைத் தொலைக்காட்சி நிலையங்களில் நிலைய அதிகாரியாகப் பணியாற்றியவர். 30க்கும் மேற்பட்ட நூல்களை தமிழுக்கு அளித்துள்ளார். தமிழக அரசின் கலைமாமணி உட்பட பல விருதுகளைப் பெற்றவர்.

ஓவியங்கள்:

துர்கா

திடீரென்றுதான் அந்தச் சப்தத்தைக் கவனித்தாள் சரஸ்வதி. ஒரேசீராக சர்க் "சர்க்கென்று. கூடவே லேசாய், சன்னமாய்ப் பச்சைப் புல்லின் வாசமும். இதுநேரம் வரை வேலை மும்முரம். காபிக்கடை. டிபன், காலைப்புயல் என்று மூளை சேணம் கட்டி வேலை பார்த்தது. புளி கரைத்தது. பருப்பு வேகவைத்தது. இட்டிலி இறக்கியது. சட்னி அரைத்தது. புளிகொதிக்க வைத்துச் சாம்பார் வைத்தது. நாலைந்து தரம் காப்பி கலந்தது.

"சரசு. கோடி வீட்டம்மா கிளம்பறாங்க பாரு. ரெண்டு காப்பி கொண்டாறதுக்கு இம்புட்டு நேரமா?"

அத்தையின் வார்த்தைகள் அவசரத்தைச் சுமந்து வந்தன.

காலையிலிருந்து வந்தவர்களுக்கெல்லாம் எட்டாம் தடவையாய்க் காப்பி கலந்ததில் சரசுவே ஃபில்டராய் உருமாறியதாய் உணர்ந்தாள். தன்னிலிருந்து கிளம்பின காப்பிக்கடை வாசம் குமட்டியது.

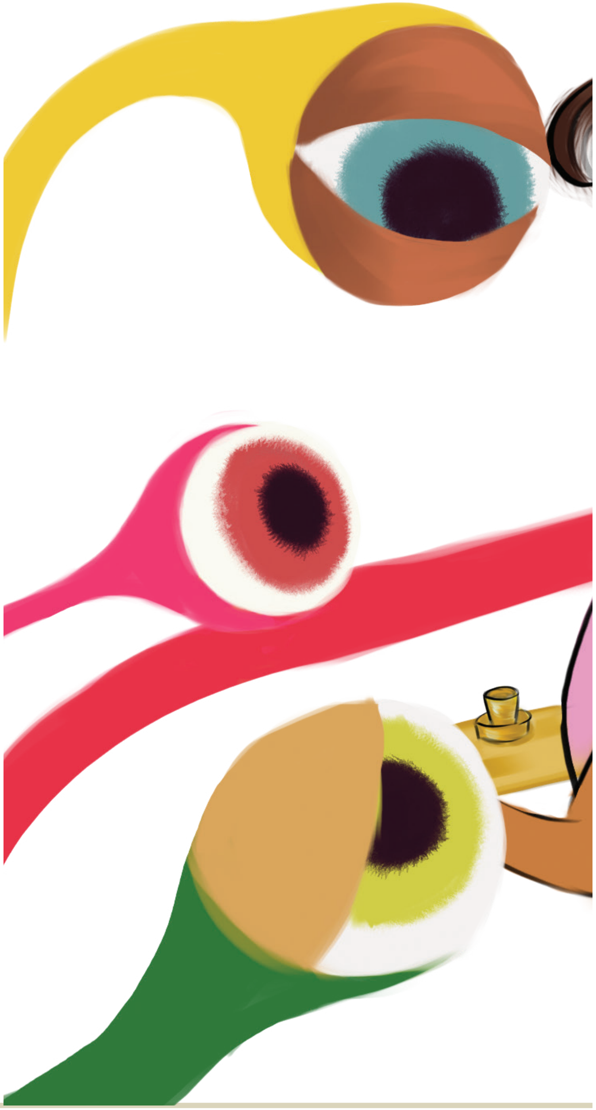
இந்தக் கண்றாவியை எப்படித்தான் மனிதர்கள் குடிக்கிறார்களோ !

"சரசு... நேரமாவுது பாரு....."

"ம்..ம்... இதோ அத்தே..."

காப்பியோடு. போய்க் கையில் கொடுத்து பவ்யமாய் வணக்கம் சொன்னாள் சரஸ்வதி.

அவளைத் தலையோடு காலாய்க் கிழித்து ஊடுருவும் பார்வையை அனுப்பினார் அந்தப் பெண்மணி. அஞ்சரை அடி உயரம், மஞ்சள் சரடு, கருட்டைத் தலைமுடி. கறுத்த நிறம், நாட்டுக்கட்டைத் தோற்றமாயிருந்த சரசுவதியின் எதுவுமே அந்தப் பெண்மணியின் பார்வையிலிருந்து தப்பவில்லை. முகம், கண், கருவிழி, உடம்பு, தோல், எலும்பு என்று சகலத்தையும் ஊடுருவும் பார்வை. தராசுத் தட்டில் வைத்து நிறுத்துப் பார்க்கும் பார்வை.



ாரைப் பர்கள்

இந்தக் குடும்பத்துக்கும். தாம்பத்யத்துக்கும் தோதுப்படுபவள்தானா என்று பரீட்சித்துப் பார்க்கும் பார்வை.

இந்தக் குடும்பத்துக்கும். தாம்பத்யத்துக்கும் தோதுப்படுபவள்தானா என்று பரீட்சித்துப் பார்க்கும் பார்வை. மதிப்பெண் போடும் பார்வை.

"ம்... பரவாயில்லை. மருமவ லட்சணமாத்தான் இருக்கா. காப்பி கூடப்பரவால்ல. ஏதோ உன் அதிர்ஷ்டம். எனக்கு வாய்ச்சது மாதிரி எடக்குமுடக்கா அமையாம, நல்லதாக் கெடச்சிருக்கா. கைக்கு அடக்கமா வீட்டோட கெடக்கற மருமவளாப் புடிச்சிட்டே..."

காப்பி ருசியின் மயக்கத்தில் வார்த்தை அட்சதைகளைத் தூவிவிட்டுக் கிளம்பினார்.

மறுபடியும் சர்க்...சர்க்...சர்க்... கென்ற சப்தம். புல் வாசனை, சமையலறை பின்பக்க இரும்புக் கம்பியைப் பிடித்து எட்டிப்பார்த்தாள். தண்ணீர் டாங்க்கின் அருகில் புல்வெட்டிக் கொண்டிருந்தார் பெரியவர். பத்து மணிக்கே கொளுத்திய வெயிலில்-வியர்வை பொங்கிய உடம்பு. நரைமுடி வெயிலில் மின்னியது. அங்கே இங்கே கவனம் சிதறாமல் சர்க்...சர்க்... சர்க்.... காலையிலிருந்தே வேலை ஆரம்பித்திருக்க வேண்டும். புதர் புதராய் வெட்டின புல் குவியல்.

"என்ன வேடிக்கை?"

'புல்லு வெட்டறாரு. வயசான காலத்துல. பாவம்...'

"ஆமாமா... மாசாமாசம் இது ஒரு எழவு. கீழ் வீடுங்கறதால நாம் தான் எழுதி வைக்கணும். புல்லுவெட்ட ஆளு அனுப்புன்னு. இல்லேன்னா கோரையா வளந்துடும். கொசு மண்டும். சாயங்காலம் புடுங்கி எடுத்துரும். அங்க கெடையாதோ இந்த சோலி?"

"ம்ஹீம். சாணித் தண்ணி தெளிப்பமே முன்னயும் பின்னயும்...."

"இங்க எங்க போவ - சாணிக்கும் தண்ணிக்கும்?

சரி, நீ சாப்பிட்டு வேற புடவை மாத்திக்கோ. மேல் வீட்டு ஐயாவும் அம்மாவும் வருவாங்க..."

சேதி சொல்லிவிட்டு ஹாலுக்குப் போய்ச் சின்னத் திரைக்கு உயிர் கொடுத்தார். தொடர்ச்சியாய்ச் சினிமாப் பாடல்கள். காதலைப் போதித்து, செய்முறை விளக்கம் செய்து, காதலைத் தவமாக்கிக் காதை அறுத்தன. இத்தனைக் காலையிலேயே இந்தக் கொடுமையா?

"சரசு.... அவங்களுக்கு மசாலாடீதான் புடிக்கும். கலந்து வச்சிடு.. நீயும் வேணா-சாப்பிடு..."

காற்று-வழக்கம் போலக் கட்டளையைச் சுமந்தது. சரஸ்வதிக்குப் பசிக்கவில்லை. காப்பி, பலகாரம் இப்படிக் கலவை வாசனையில் வயிறு குமட்டியது.

புல் வெட்டும் பெரியவரைப் பார்த்தால் பாவமாயிருந்தது. வியர்க்க விறுவிறுக்க வேலை பண்ணிக் கொண்டிருந்தார். அவள் பார்ப்பது தெரிந்தோ உணர்ந்தோ தலை நிமிர்ந்தார்.

'என்ன தாயி பார்க்கறே?"

"இவ்வளவு புல்லையும் ஒத்தை ஆளாவா வெட்டப் போறீங்க?"

"ம். நெதமும் இதான வேலை"

"கை விண்டு போயிடுமே..."

"ம். கை மட்டுமா? குனிஞ்சேயிருந்து முதுகு கூடத்தான் கழண்டுரும். தலை கிர்ருன்னு சுத்தும். அதைப் பாக்க முடியுமா? வயிறு கூவுமே..."

அவரின் கைவலி காற்றில் தவழ்ந்து சரஸ்வதியின் கைக்குள் நுழைந்தது புரிந்தது. தலைப்பாகையைக் கழற்றி அழுத்தித் துடைத்தார்.

"இத்தினி வயசுக்கும் – கஞ்சி ஊத்த ஆள் இல்லையா?"

"நாதியத்துப் போய்த்தானே வெயில்ல காயறேன். கைபாரு. மம்புட்டி புடிச்சிக் காய்ச்சிப் போச்சு..."

ரெண்டு கைகளையும் முகத்தில் அழுத்தித் தேய்த்து வியர்வையைத் துடைத்துக் கொண்டார்.

"தண்ணி வேணும் தாயி..."

பின்பக்க இரும்புக்கதவு திறந்து செம்போடு நீட்டினாள். ரெண்டு கையும் ஆசையாய் நீட்டி அள்ளிக் கொண்டார். அவர் குடிக்கக் குடிக்க சரஸ்வதியின் மனசு நனைந்தது. வயிறு குளிர்ந்தது.

"மசாலா டீ ரெடியா?"

உள்ளே வந்த அத்தை கேள்வியை முதலில் அனுப்பினார்.

"ம்... இதோ ரெண்டு நிமிஷம் அத்தே..."

பின்னாலிருந்து பெரியவர் 'ஏவ்' என்று ஏப்பமிட்டார்.

"இந்தா தாயி. நல்லாயிருப்ப..."

செம்பை வாசல் ஓரமாய் வைத்தார் பெரியவர்.

"கிழத்துக்குத் தண்ணி குடுத்தியா என்ன?"

"ம். டீ... அவருக்கும் ஒருவாய் தரவா?..."

"தாராளமாக் குடேன். இப்ப டீ குடு. அப்புறமாச் சாப்பாடு போடு. சாயங்காலம் டிபனு குடு. ஆறுமணிக்குத் திரும்பவும் டீ குடு. வரிசையா விருந்து போடு புல்லுவெட்டற நாய்க்கு... அனாதைப் பிசாசுங்க..."

நக்கலாய் ஆரம்பித்து, கேலியை நோக்கி நகர்ந்தது அத்தையின் குரல்.

"கீழ் வீட்டுல இது ஒரு கஷ்டம். மேல் வீட்டுக்காரங்க தப்பிச்சுடுவாங்க. நாமதான் வாரபோற பிச்சைக்காரங்களுக்கு அடைக்கலம். நிமிஷத்துக்கு நிமிஷம் கதவைத் தட்டுவானுக. தண்ணி கேப்பானுக. புல்லு வெட்டறவள், சித்தாளு, மேஸ்திரி, சேல்ஸ் பொம்பளைங்க, கீரைக்காரி, காய்க்காரனுவ, வாட்ச் மேன், மாடிப்படி பெருக்கறவ, குப்பை அள்றவன் அத்தினி பேருக்கும் தண்ணி குடுத்தே தாலியறுந்துடும்... சாப்பிட ஏதாச்சும் கேப்பானுக. அத்தனை மாடிக்கும் பொது

"நாதியத்துப் போய்த்தானே
வெயில்ல காயறேன். கைபாரு.
மம்புட்டி புடிச்சிக் காய்ச்சிப் போச்சு..."

வேலைக்குக் கூட நம்மளைத்தான் தொந்தரவு பண்ணுவானுக. சரியான கழுத்தறுப்பு கேஸுங்க. இந்த லட்சணத்துல நீயாவே கூப்பிட்டு டீ குடுக்கப் போறியாக்கும்? உருப்பட்ட மாதிரிதான்..."

சரம்சரமாய் அர்ச்சனையை அத்தை விளாசினார். ஸ்தம்பித்துப் போனார் பெரியவர். ரெண்டு நிமிஷம் வாய்திறக்காமல் கேட்டு, துண்டால் முகத்தையும் உடம்பையும் துடைத்தார்.

"ம்..ம்..கஷ்டந்தாம்மா. வாஸ்தவமான பேச்சு.." அவரின் வார்த்தைகளும் கிண்டலைச் சுமந்தனவா என்று கணிக்க முடியவில்லை.

மதிய உணவுக்குள்ளாக நாலைந்து வீட்டு ஆட்கள் வந்து வந்து சரஸ்வதியைப் பார்த்துப் போனார்கள்.

புதிய மருமகள் எப்படி இருக்கிறாள்? எப்படிப் பழகுகிறாள்? எப்படிச் சமைக்கிறாள் என்று பலவிதமான எப்படித் தேர்வுகள். எல்லாமே டீ, காபி, பூரி, உருளைக்கிழங்கு, தோசை, கலவை சாதம் வகையறா துணையோடு.

முதுகெலும்பு நொறுங்கிப் போனது சரஸ்வதிக்கு. திரும்பத் திரும்பப் பரிமாறுதலும், சுத்தம் செய்வதும் பரிமாறுதலுமாய்ப் பம்பரச் சுழற்சியால் தலை சுற்றியது. ஈர்ப்போ, பிடித்தமோ இல்லாமல் முகஸ்துதிக்காக விருந்தோம்புதலில் மனசு துவண்டு களைத்தது.

"மருமவளே. அப்படியே எனக்கும் தட்டுப் போட்டுரு. கைய நனைச்சுட்டுக் கட்டையச் சாய்க்கறேன். அடிச்சுப் போட்ட மாதிரி வருது..."

தொலைக்காட்சியைக் கண்கொட்டாமல் பார்த்ததற்கும். வந்தவர்களோடு பேசியதற்குமே களைப்பு அவரைச் சுழட்டியடித்தது.

"நீயும் உக்கார்றியா?"

"பசிக்கலே அத்தே.

முழு இலைச் சாப்பாட்டை வழித்து உருட்டிச் சாப்பிட்டார். "பரவால்ல கிராமத்துப் பொண்ணுன்னாலும் வித்தியாசமா சமைச்சிருக்கே..."

இப்படிச்சான்றிதழ் கொடுத்துக் கை கழுவினார்.

"அத்தே..."

ம்?"

"சாப்பாடு மிச்சமிருக்கே. புல்லுவெட்டற தாத்தாவுக்குக் கொஞ்சம் தரவா?"

'ம்ஹூம். ஒண்ணும் வேணாம். சோறு குடுத்தாப் போறும். கூடவே ஊறுகா வேணும்பானுங்க. குழம்பு

ஊத்தும்பாங்க. தொடுகறி கேப்பானுங்க. சட்டமா உக்காந்து பொறங்கைய நக்கித் திம்பானுங்க. ருசி இல்லேம்பானுங்க. புதுப்பழக்கமெல்லாம் சொல்லாத. மிச்சமாச்சுன்னா குப்பைல கொட்டு..'

பெரிய கொட்டாவியைச் சுமந்து சுருண்டார் அத்தை. வீடு அமைதியின் ஆக்கிரமிப்பில். அத்தையோடு சின்னத்திரையும் உறங்கியது அசதியாய். தட்டுத் தட்டாய் மிச்சமிருந்தவற்றைக் குப்பை வாளியில் கவிழ்த்துப் பாத்திரங்களை ஒழித்துப்போடுகையில் சர்க்...சர்க்...சர்க்... என்ற லயம் அமைதியை நசுக்கியது.

அடுப்புத் தணலாய் எரித்த வெயிலின் பொசுக்கும் தீ நாக்குகள் பெரியவரை ஒன்னும் பண்ணவில்லையா?

"தாத்தா..."

சர்க்... சர்க்... சர்க்...

"பெரியவரே.."

"என்ன தாயி?".

நிமிர்ந்தார். முகமெல்லாம் இன்னமும் கறுத்து வியர்வை வெள்ளமாய் வடிந்து மூசுமூசென்று இரைத்தார். கண்ணில் வெயில் கூச்சம் தாங்காமல் தாரை தாரையாய்த் தண்ணீர் வழிந்தது.

"சாப்பிட்டீங்களா?"

"ம்....ஆச்சும்மா..."

பரவாயில்லை கடவுளே. மனசு ஆறுதலானது சரஸ்வதிக்கு. "எடுத்துட்டு வந்தீங்களா? வாசல்ல இருக்கற டிபன் கடைலயா?"

"எடுத்து வரவா? சமைக்க நாதி இல்ல. தூக்கு வாளில போட்டு விட நாதியில்ல. தின்னியான்னு கேக்கக் கூட நாதியில்லாத அனாதைம்மா நானு...."

வாழ்க்கையின் கடைக்கோடியில் தனியனாய் நிற்கும் தவிப்பை அவரின் குரல் எதிரொலித்தது.

"சாப்பாடு பலமோ...?"

ம்..ம்.. ரொம்பப் பலம்தான். ரெண்டு ரூவா இருந்துச்சு. ஸிங்கிள் டீக்குப் பதிலா கப் டீ குடிச்சேன்."

அவர் பாட்டுக்குப் பேச்சோடு சோலியைத் தொடர்ந்தார். அரிவாளால் வெட்டப்பட்டு விழுந்தவை புற்கள் மட்டுமா? அவரின் வார்த்தைகளும், நிதர்சனமும் வெட்டி வெட்டி சரஸ்வதியின் ஹ்ருதயம் அறுபட்டது. ஸ்வாசம் அறுபட்டது. கை, கால், காது, விரல்கள் என்று தனித்தனியாய் அறுந்து விழுந்தன.

நிஜமா? நிஜம்தானா?

வெறும் டீயா மதிய உணவு?

ஒரு கோப்பைத் தேநீரா சாப்பாடு?

"காலைலேருந்து புல்லுவெட்டி நெறயப் பசிக்குமே தாத்தா.... வெறுமனே டீ போறுமா?"

"அதுக்கு என்னா பண்ண தாயி? வயிறு சோறுதான் கேக்கும். என்னா பண்ண? எங்கன போக? யாரு குடுப்பாக? வயிறு நம்ம சொல்பேச்சு கேக்கணும் தாயி...அப்பத்தான் அடங்கிக்கெடக்கும்... இருக்கப்பட்டவங்களுக்குத்தா நாலு வெஞ்சனம் வேணும். என்னை மாதிரி ஆளுங்களுக்குப் பாதி நாளு தண்ணிதான் சோறு. டீ கெடைச்சா விருந்துதான் போ... சரி. நா சோலிய முடிக்கேன் தாயி.."

கேள்விகளால் என்னைத் தொணப்பித் தொந்தரவு செய்யாதே என்கிற தொனியில் பேச்சை நிறுத்த, சரஸ்வதிக்கான மூச்சுக்காற்று உறைந்த ரீதியில் அதிர்ந்தாள். அரிவாளும், கத்தரிக்கோலும் மதிய நிசப்தத்தோடு மறுபடியும் பேசின.

நாலரை மணிபோல் அத்தையின் தூக்கம் விடைபெற்றுப் போனது. எழுந்த நிமிஷமே தொலைக்காட்சியும் கண்விழித்தது.

சாப்பிட என்று முதல் கவளம் போடுகையில் வயிறும் ஹ்ருதயமும், நெருஞ்சி முள்ளால் உரசி உரசிக் குருதி கசிந்தன சரஸ்வதிக்கு.

"முகம் வாடியிருக்கே.. சாப்டியா மத்தியானம்?"

"ம்ஹும் வயிறு சரியில்லை. சாப்பிடப் புடிக்கல்ல. பட்டினி கெடக்காதே. மாமியார்க்காரி சோறு போடாமக் கொடுமை பண்றாள்னு பேசுவாளுங்க"

முகம் கழுவி வந்தார்.

"சரி. பால் காய்ச்சறியா? புது டிகாக்ஷன் இறக்கு. ஃப்ரெஷ்ஷா காப்பி வேணும். அதுக்கு முன்னாடி ரெண்டு தோசை சுடு. பொடி வச்சுக் காரமா சாப்பிடனும்..."

ஒன்றும் பேசாமல் செய்ய ஆரம்பித்தாள் சரஸ்வதி. மனசில் வலி இருந்தாலும் கைவேலை பாதிக்கக் கூடாதே.

"அத்தே. பெரியவருக்கு ரெண்டு தோசை தரவா? காலைலேருந்து ஒண்ணும் சாப்பிடலை அவரு..'

"அம்மாதாயே மருமவளே. திரும்பத்திரும்ப ஆரம்பிக்காதே. இந்த நாய்ங்கள்லாம் கிடைக்கற வரைக்கும் லாபம்னு பஞ்சப்பாட்டு பாடும். கண்டுக்காதே. அவரு இவருன்னு இதுங்களை அரியணைல உக்காத்தி வைக்காதே. அவன்னு சொல்றதே கூட ஜாஸ்தி."

வார்த்தைகளில் கடுகடுப்பு காந்தியது.

"உன் புருஷனுக்கு பரோட்டான்னா ரொம்பப் பிடிக்கும். மாவு கலந்து வை. சூடாத் தந்தா நாலு சாப்பிடுவான். அவன் ஆபீஸ் ப்ரெண்ட்ஸெல்லாம் வருவாங்க. ராத்திரிக்குப் பால்பாயாசம் பண்ணு. முந்திரியும், பாதாமும் தாராளமா ஒருகை அரைச்சு வுடு...அப்பத்தான் மதிப்பா இருக்கும்...'

சூடாய், முறுகலாய் நெய்தோசை மூணும், கள்ளிச் சொட்டுக் காப்பியும் சாப்பிட்டார். காலையிலிருந்து ஒன்றுமே சாப்பிடப் பிடிக்காமல் குமட்டியது சரஸ்வதிக்கு.

விடாமல் தொடர்ந்தது அந்த சர்க்... சர்க்...சர்க்... சப்தம்.

மறுநாள். வேறுயாரோ ஒருவர் வந்து காய்ந்த கோரைப் புற்களுக்குத் தீ வைத்தார். கனன்று கனன்று புகைந்தது. எரியும் புல்வாசனை சுகமாய் இருந்தது.

'பெரியவர் வரவில்லையா?"

"ம்ஹும் இனிம வரமாட்டாரு..."

"ஏன்? நின்னுட்டாரா?"

"நேத்து ராத்திரி போய்ச் சேர்ந்துட்டாரும்மா.. நாதியில்லாத ஆளு. அனாதைப்பொணம். நாங்கதான் காரியம் செஞ்சோம்.."

அவர் பாட்டுக்குக் கிளறிவிட்டார் புகையை. சரஸ்வதியின் கண்ணில் பொங்கிய கண்ணீர். கோரைப்புல் புகையால் என்று அத்தை நினைத்துக்கொண்டதற்கு என்ன பண்ண?

"இன்னிக்கும் இந்த ஆளுக்கு டீ குடுக்கணும் டிபன் குடுக்கணும்னு ஆரம்பிக்காதே. எனக்குச் சாதம் போடு..."

விச்ராந்தியாய் உட்கார்ந்தார் அத்தை. அப்புறம் வந்த நாளிலெல்லாம் சாப்பிட என்று முதல் கவளம் போடுகையில் வயிறும் ஹ்ருதயமும், நெருஞ்சி முள்ளால் உரசி உரசிக் குருதி கசிந்தன சரஸ்வதிக்கு.

கோரைப்புற்கள் மறுபடியும் மறுபடியும் வளர்ந்தன. வீட்டைச் சுற்றியும், வீட்டுக்குள்ளும். நிரந்தரமாய் வெட்ட முடியாதில்லையா?

சுய உதவிக் குழுக்களின்
செயல்பாடுகளை அறிந்திட
முற்றம் படியுங்கள்!

முற்றம் மேலும் மேலும்
வளர்ந்திட உங்களின்
**ஆதரவை
தாருங்கள்!**

முற்றத்திற்கு சந்தா
செலுத்திடுங்கள்!

புத்தகத்தைப் படிக்க என்னை
Scan செய்யவும்

முற்றம் இதழின் சந்தா விபரம்	
ஒரு ஆண்டு	ரூ. 240/-
இரண்டு ஆண்டு	ரூ. 450/-
மூன்று ஆண்டு	ரூ. 680/-

விளம்பரக் கட்டணம்	
அட்டையின் 2-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் 3-வது பக்கம்	ரூ. 50,000/-
அட்டையின் பின்பக்கம்	ரூ. 50,000/-
புத்தகத்தின் உள்பக்கம்	ரூ. 35,000/-

முற்றத்திற்கு செலுத்தும் சந்தாத் தொகையினை முற்றம் (MUTRAM) என்ற பெயரில் சென்னையில் மாற்றத் தகுந்த வகையில் வங்கி வரைவோலையாக எடுத்து அனுப்பவும். வரைவோலையுடன் உங்கள் பெயர், குழுவின் பெயர், கதவு எண், தெருவின் பெயர், ஊராட்சியின் பெயர், தாலுக்கா, மாவட்டம் மற்றும் அஞ்சலக எண் ஆகியவற்றை அவசியம் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

சந்தாதாரர்களே நேரடியாக முற்றம் https://mutram.org.in/Login.aspx என்ற இணையதள முகவரி அல்லது https://play.google.com/store/apps/details?id=com.isky.mutram_magazine என்ற கைபேசி செயலியில் தங்களது முகவரியினைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் பணப்பரிமாற்றம் போன்ற பணிகளை செய்து கொள்ளலாம்.

விமர்சனங்கள் அனுப்பப்பட வேண்டிய முகவரி

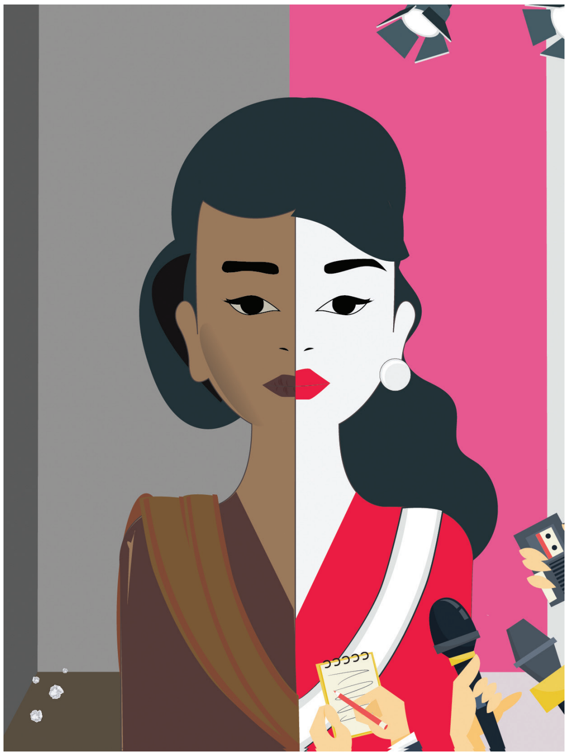
முற்றம் மாத இதழ், தமிழ்நாடு மகளிர் மேம்பாட்டு நிறுவனம்,

அன்னை தெரசா மகளிர் வளாகம், 1வது மாடி, வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034.

கவிதை

– இளம்பிறை

நீ எழுத மறுக்கும் எனதழகு



சேறு அரித்து
சிவந்திருக்கும் கருங்கால்கள்
சோற்றுப் பஞ்சத்தால்
சுருங்கிவிட்ட வயிறு.

'என்னைத் தடவு'வென
எப்போதும் முடிபறக்கும்
இருவிழிகள் 'சாப்பாடு' என
குழிக்குள் விழுந்திருக்கும்.
கன்னக் குழியல்ல
கன்னமே குழியாய்
பல்லோடு பதிந்திருக்கும்.
கறுத்த உதடுகள்
வாய்ப்புண்ணாய் வெடித்திருக்கும்.

கவர்ச்சிக்கல்ல
இல்லாத காரணத்தால்
சட்டை கிழிந்திருக்கும்
இழுத்துப் போர்த்த எண்ணி
சேலையும் தோற்றிருக்கும்.

வீட்டிற்குள் வெய்யிலடிக்கும்
வெந்து மனந்தவிக்கும்
பிள்ளை அழுதிருக்கும்
பேச்சற்று வாய்தவிக்கும்
சொல்லமுடியாத சோகத்தால்
கண்கள்
சக்தியற்று நீர் வடிக்கும்
எனது அழகுகள் எல்லாம்
இதுவரை தெரிந்ததில்லை
உன் எழுத்து விழிகளுக்கு.
என் வாழ்க்கைக்குள்
வந்ததில்லை
உனது கேமராக்கள்.

குறைந்தபட்சம்
அழகிப்போட்டிகள் நடத்தி
என்னைப் பழித்துக்காட்டாமல்
இருக்கக்கூட
நினைப்பதில்லை நீங்கள்.

முற்றம் இதழில் உங்களுடைய படைப்புகளான, கவிதை, கட்டுரை, ஓவியம், சிறுகதை மற்றும் 'வாழ்ந்துக் காட்டுவோம்' பகுதியில் உங்கள் குழுவின் சாதனைக் கதை இடம் பெற உரிய புகைப்படங்களுடன் கீழ்காணும் மின்னஞ்சல், முகவரி வழியே எங்களை அணுகுங்கள். முற்றம் இதழ் குறித்த தங்களின் விமர்சனங்களும், ஆலோசனைகளும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

மின்னஞ்சல் :
wdcmutram@gmail.com

கௌரவ ஆசிரியர்
ஸ்ரேயா பி சிங், இ.ஆ.ப.

சிறப்பு ஆலோசகர்
ஜயன் கார்த்திகேயன், பி.டெக்.,

பதிப்பாளர், ஆசிரியர்
எஸ். சின்னப்பன்

மேலாளர்
வா. ராகுலன், PRO

துணை ஆசிரியர்
ஏ. கண்ணன்

பிழை திருத்துபவர்
எஸ்.எஸ். ரவிச்சந்திரன்

வடிவமைப்பு
என்.எஸ். நாணா

புத்தக மேம்பாடு
Aarah Digitainments

ஊரக வளர்ச்சி
மற்றும்
ஊராட்சித்துறை
மலர்: 27
இதழ்: 02
ஜூன் 2025

பல் சுகாதாரம்

ஆரோக்கியத்திற்கான வழிகாட்டி

மனிதர்களின் புன்னகையின் அழகும் அவர்களின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியமும் நேரடியாக வாய் சுகாதாரத்துடன் தொடர்புடையது.

ஆம்! பல் ஆரோக்கியம் என்பது வெறும் அழகான புன்னகைக்கு மட்டுமல்ல, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். பல் சுகாதாரத்தைப் பேணுவதும், சரியான ஊட்டச்சத்துக்களை உட்கொள்வதும் எப்படி உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது என்பதை சென்னை, தமிழ்நாடு பல் மருத்துவக் கல்லூரியின் ஓய்வு பெற்ற ஈறுநோய் சிகிச்சை பிரிவின் துறைத் தலைவர் மருத்துவர். மாலதி, விரிவாக எடுத்துரைக்கிறார்.

சரியான பல் துலக்கும் நுட்பங்கள்

பலருக்கும் சரியாக பல் துலக்கத்தெரிவதில்லை. ஆம்! மென்மையான பல் தூரிகை கொண்ட டூத் பிரஷ் பயன்படுத்தி, ஒவ்வொரு பல்லையும் மேலிருந்து கீழாக சுத்தம் செய்வதன் மூலம் பல்லின் வேர்ப் பகுதியில் உள்ள அழுக்குகளை அகற்றலாம். தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறை, ஒவ்வொரு முறையும் இரண்டு நிமிடங்கள் பல் துலக்குவது அவசியம். அதிகப்படியான அழுத்தம் கொடுக்காமல், மென்மையாக பல் துலக்குவதன் மூலம் ஈறுகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். மேலும், மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பிரஷை மாற்றுவது அவசியம், ஏனெனில் பழைய பிரஷ்கள் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாக இருக்கும்.

தேவைப்பட்டால் மருத்துவரிடம் பல் சுத்தம் செய்யலாம். பல் துலக்குவதன் மூலம் அகற்றப்பட முடியாத கறைகளையும் கடினமான அழுக்குகளையும் கருவியின் மூலம் அகற்றிடலாம். பல் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் வாய் துர்நாற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம் ஈறு வீக்கம், இரத்தம் கசிதல் பிரச்சனைகளை எளிதில் தடுக்கலாம்

நாக்கு சுத்தம்

நாக்கில் தங்கியிருக்கும் பாக்டீரியாக்கள் வாய் துர்நாற்றத்திற்கும், பல் சிதைவிற்கும் காரணமாகின்றன. நாக்கை சுத்தம் செய்வது பல் துலக்குவது போலவே முக்கியமானதாகும். நாக்கு சுத்தப்படுத்தியைப் பயன்படுத்தி நாக்கின் பின்பகுதி வரை மென்மையாக சுத்தம் செய்யலாம். தினமும் காலையில் பல் துலக்கும்போது நாக்கையும் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் வாய் துர்நாற்றத்தைக் குறைக்கலாம் மற்றும் ருசியறிதலை மேம்படுத்தலாம்.

ஊட்டச்சத்தும் பல் ஆரோக்கியமும்

பற்களின் வலிமைக்கு கால்சியம் மிகவும் அவசியம். வைட்டமின் டி கால்சியத்தை உடலில் உறிஞ்ச உதவுகிறது. கேழ்வரகு, பால், தயிர், போன்ற பால் பொருட்கள் கால்சியத்திற்கு சிறந்த ஆதாரமாகும். அதுபோல முட்டைகோஸ், முருங்கைக் கீரை போன்ற கீரைகள், இலை காய்கறிகளும் கால்சியம் நிறைந்தவை. சூரிய ஒளியில் தினமும் பதினைந்து நிமிடங்கள் நேரடியாக இருப்பது வைட்டமின் டி உற்பத்திக்கு உதவும். கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் மாதவிடாய் நின்ற பெண்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கால்சியம் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது பல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

பற்களை வலுப்படுத்தும் உணவுகள்

சில குறிப்பிட்ட உணவுகள் பற்களை வலுப்படுத்தவும், ஈறுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றன. பாலாடைக் கட்டி கால்சியம் நிறைந்த உணவாகும், இது பற்களின் எனாமலை வலுப்படுத்துகிறது. பாதாம், கொட்டைகள் போன்றவை மக்னீசியம் மற்றும் கால்சியம் நிறைந்தவை, இவை பற்களின் கட்டமைப்பை வலுப்படுத்துகின்றன. முட்டை வைட்டமின் டி மற்றும் புரதம் நிறைந்த உணவாகும், இது பற்களின் திசுக்களை பலப்படுத்த உதவுகிறது. மீன் ஃபாஸ்பரஸ் மற்றும் வைட்டமின் டி நிறைந்த உணவாகும், இது கால்சியம் உறிஞ்சுதலுக்கு அவசியம். எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள் வைட்டமின் சி அதிகம் கொண்டவை, இவை ஈறுகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம். கேரட், பீட்ரூட் போன்ற காய்கறிகள் வைட்டமின் A நிறைந்தவை, இவை வாய் சுகாதாரத்திற்கு முக்கியமானவை.

Published by S. CHINNAPPAN, on behalf of MUTRAM SOCIETY from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Printed by B. RAJKUMAR, RASI GRAPHICS PRIVATE LTD, 40.Peters Road, Royapettah, Chennai - 600014. Published from Tamilnadu Corporation for Development of Women's Ltd., Annai Teresa Mahalir Valagam, Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034, Editor: S. CHINNAPPAN.

பற்களை பாதிக்கும் உணவுகள்

அதிக சர்க்கரை மற்றும் அமில உணவுகள் பல் சிதைவிற்கு முக்கிய காரணிகளாகும். இனிப்பு பானங்கள், இனிப்புகள், சாக்லேட்டுகள் ஆகியவற்றை குறைப்பது பல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இவை பற்களில் படிந்து, பாக்டீரியாக்கள் வளர்வதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றன. அமில உணவுகளான எலுமிச்சை, தக்காளி போன்றவற்றை உண்ட பிறகு வாயை நன்கு கழுவுவது பற்களின் எனாமலைப் பாதுகாக்க உதவும். இனிப்பு உணவுகளை உண்ட பிறகு குறைந்தது முப்பது நிமிடங்கள் கழித்து பல் துலக்குவது நல்லது, ஏனெனில் உணவு சாப்பிட்ட உடனேயே பல் துலக்கினால் அது பற்களின் எனாமலைப் பாதிக்கலாம். சர்க்கரையில்லாத சிறுகச் சிறுக உணவை தேர்வு செய்வதன் மூலம் பல் சிதைவைக் குறைக்கலாம்.

சமச்சீரான உணவுமுறை மூலமாகப் பல் சிதைவு, ஈறு நோய்கள் மற்றும் வாய் சம்பந்தப்பட்ட பிற பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம்

வாய் புண்கள்

இரும்புச்சத்து குறைபாடு வாய் புண்களுக்கு காரணமாகலாம். கீரைகள், முட்டை, கல்லீரல் போன்ற இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் இரும்புச்சத்து குறைபாட்டைத் தடுக்கலாம். வைட்டமின் சி உடலில் இரும்புச்சத்து உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கிறது, எனவே இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளுடன் வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்களையும் சேர்த்து உண்பது நல்லது.

பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் அதிக இரத்தப்போக்கு காரணமாக இரும்புச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம், இந்த காலங்களில் அதிக இரும்புச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்ளுவது அவசியம். தீவிர இரும்புச்சத்து குறைபாடு உள்ள பெண்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தூக்கமின்மையும் வாய் ஆரோக்கியமும்

போதிய தூக்கமின்மை உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, வாய் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். தினமும் ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரம் தூங்குவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், வாய் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியம். இரவு தினமும் பல் துலக்குவதை மறக்காமல் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் இரவு நேரத்தில் வாயில் உள்ள உமிழ்நீரின் அளவு குறைவாக இருக்கும், இதனால் பாக்டீரியாக்கள் அதிகமாக வளரும் வாய்ப்பு உள்ளது. தூக்கத்தை மேம்படுத்த ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகளைச் செய்வது நல்லது. போதுமான தூக்கம் உடலின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதோடு, வாய் புண்கள் மற்றும் ஈறு நோய்களைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

சமச்சீரான உணவுமுறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் பல் சிதைவு, ஈறு நோய்கள் மற்றும் வாய் சம்பந்தப்பட்ட பிற பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம். அழகான புன்னகை மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையும் உங்களுக்குத் தரும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரை அணுகி, உங்கள் பற்களைப் பரிசோதிக்க மறக்காதீர்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நீங்கள் தான் முதல் காவலர். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு, ஆரோக்கியமான வாய் சுகாதாரம் அவசியம்!

– க. ஸ்ரீநிதி

RNI NO .TNTAM/1999/02733 - TAMIL NADU MAKLIR MAMPATTU MURTRAM R.DIS.1569/2023
Reg. No. TN/CH/(C)/455/2024-2026 & Licensed to Post Under without Prepayment TN/PMG(CCR)/WPP-564/2024-2026
Date of Publication : 1st Week of the every month Posted between 8th-14th June 2025 Posted at Patrika Channel, Egmore.

இட்லி மாவு தொழிலில் சாதிக்கிறேன்...
மதி சிறகுகள் தொழில் மையம்
தொழிலாதரவுகளை வழங்கியது..!

ப. தமிழரசி,
ராணி இட்லி மாவு தொழில் நிறுவனர்,
விக்கிரவாண்டி,
விழுப்புரம்.

மதி சிறகுகள் தொழில் மையத்தில் அனைத்து தொழிலாதரவுகளும் வழங்கப்படும்:

- தொழில் திட்டம்
- கடனுதவி
- தொழிற்பயிற்சி
- சந்தை இணைப்பு
- இ-சேவை மைய சேவைகள்

மதி சிறகுகள் தொழில் மையம்

உங்க பிஸினஸ் சப்போர்ட்டுக்கு கால் பண்ணுங்க,
ஹெல்ப்லைன் (10.am-6.pm) 155 330 (அ) 1800 599 1600

தமிழ்நாடு ஊரகப் புத்தாக்கத் திட்டம்
வாழ்ந்து காட்டுவோம் திட்டம்

ஊரக வளர்ச்சி மற்றும் ஊராட்சித் துறை
5வது தளம், திருவிக தொழிற்பேட்டை, சிட்கோ தொழிற்பேட்டை, கிண்டி, சென்னை- 600032, தமிழ்நாடு
(044) 434 43200 tnrtpstate@gmail.com www.vkp-tnrtp.org VKPTNRTP VKP_TNRTP VKP_TNRTP